

Palaute, minäpystyvyys ja laulaminen

Tutkielma minäpystyvyysteorian
merkityksestä laulopedagogiikalle

Peppi Lari

Opinnäytetyö

Toukokuu 2018

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), musiikin tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Lari, Peppi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä toukokuu 2018
	Sivumäärä 48	Julkaisun kieli suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Palaute, minäpystyvyys ja laulaminen Tutkielma minäpystyvyysteorian merkityksestä laulopedagogiikalle		
Tutkinto-ohjelma Musiikin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Päivi Virolainen-Kalpio		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Tarkoituksena oli selvittää, miten laulunopettajalta saatu palaute vaikuttaa laulunopiskelijan minäpystyvyyteen, sekä osoittaa, että minäpystyvyyden ja laulunoppimisen väliseen suhteeseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota laulopedagogiikassa. Taustalla oli havainto siitä, että minäpystyvyyden ja laulunoppimisen suhdetta ei ole tutkittu tarpeeksi. Lisäksi taustalla oli tekijän oma kokemus siitä, että muutokset omaa pystyvyyttä koskevissa uskomuksissa ovat vaikuttaneet merkittävästi hänen laulutekniseen kehitykseensä sekä positiivisesti että negatiivisesti.</p> <p>Albert Banduran kehittämää minäpystyvyysteoriaa sekä muuta minäpystyvyyteen ja palautteeseen liittyvää tutkimuskirjallisuutta analysoitiin ja sovellettiin laulopedagogiikkaan. Tutkimuskirjallisuuden analysoinnissa sovellettiin osittain autoetnografista tutkimusmenetelmää, joka on laadullinen tutkimusmenetelmä.</p> <p>Minäpystyvyysteorian havaittiin olevan hyvin sovellettavissa laulopedagogiikkaan. Laulunopettaja voi tukea laulunopiskelijan minäpystyvyyttä sosiaalisen vakuuttamisen keinoin sekä vaikuttamalla siihen, että laulunopiskelija saa omakohtaisia onnistumisen kokemuksia. Havaittiin myös, että jotkin laulunopettajien käyttämät palautteen antamisen tavat eivät ehkä ole optimaalisia laulunopiskelijan minäpystyvyyden lisäämisen ja tukemisen kannalta.</p> <p>Tärkein johtopäätös oli, että laulunopettajan olisi tiedostettava, kuinka monin tavoin hänen toimintansa voi vaikuttaa laulunopiskelijan minäpystyvyyteen ja sitä kautta hänen laulliseen kehitykseensä. Todettiin myös, että minäpystyvyyden ja laulunoppimisen välistä suhdetta tulisi tutkia lisää.</p>		
Avainsanat laulaminen, laulopedagogiikka, minäpystyvyys, palaute		
Muut tiedot		

Author(s) Lari, Peppi	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2018
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 48	Permission for web publication: x
Title of publication Feedback, self-efficacy and singing A study on the self-efficacy theory's importance for vocal pedagogy		
Degree programme Degree Programme in Music		
Supervisor(s) Virolainen-Kalpio, Päivi		
Assigned by		
Abstract The purpose of the thesis was to examine how the feedback received from a voice teacher affects a vocal student's self-efficacy, and to show that the relationship between self-efficacy and learning of singing should receive more attention in vocal pedagogy. In the background there was an observation about the insufficiency of the research on the relationship between self-efficacy and learning of singing. In addition, in the background there was also the author's perception that the changes in her own beliefs concerning her abilities had impacted significantly the development of her singing technique, both positively and negatively. The self-efficacy theory developed by Albert Bandura and other research literature on self-efficacy and feedback were analyzed and applied to vocal pedagogy. In the analysis of the research literature, the method of autoethnography, which is a qualitative method, was applied. It was found that the self-efficacy theory is well applicable to vocal pedagogy. A voice teacher can support the vocal student's self-efficacy especially by means of social persuasion and by ensuring that the vocal student gains mastery experiences. It was also found that some styles that voice teachers use to give feedback may not be optimal when it comes to increasing and supporting the vocal student's self-efficacy. The most important conclusion was that the voice teacher should be conscious of how their actions can affect the vocal student's self-efficacy in numerous ways. In addition, the conclusion was drawn that the relationship between self-efficacy and learning of singing should be studied further.		
Keywords/tags singing, vocal pedagogy, self-efficacy, feedback		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	2
1.1 Tutkimuksen taustaa	2
1.2 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet, menetelmät ja toteutus.....	5
2 Tärkeimmät käsitteet	8
2.1 Minäkäsitys ja minäkuva	8
2.2 Vokaalinen minäkuva	10
2.3 Itsetunto eli omanarvontunto	10
2.4 Minäpystyvyys.....	12
2.5 Laulullinen minäpystyvyys.....	13
2.6 Palaute.....	14
3 Minäpystyvyyden synty ja vaikutukset	16
3.1 Minäpystyvyyden lähteet	16
3.2 Mihin minäpystyvyys yleisesti vaikuttaa	17
3.3 Aiempia tutkimustuloksia minäpystyvyyden vaikutuksista musiikinopiskelussa.....	19
4 Laulunopiskelijan minäpystyvyyden tukeminen laulunopetuksessa	20
4.1. Sosiaalinen vakuuttaminen – palautetta.....	20
4.2 Palautteen kehystäminen.....	23
4.3 Palautteen antajan tietämys ja uskottavuus	25
4.4 Omien ja toiselta tulevien pystyvyysarvioiden välisistä eroista	26
4.5 Kyvykkyys – seurausta lahjakkuudesta vai sinnikkydestä?.....	27
4.6 Laulunopettaja on kuin urheiluvalmentaja	30
4.7 Palautteen antamisen merkitys: vastaanottajan kehittyminen	33
4.8 Epäsuoran ja sanattoman palautteen vaikutuksista minäpystyvyyteen	35
4.9 Laulutuntien ilmapiirin ja opettajan välittömyyden merkitys minäpystyvyydelle.....	36
5 Yhteenveto tuloksista.....	39
6 Pohdinta	43
6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	44
6.2 Jatkotutkimusaiheet.....	45
Lähteet	47

1 Johdanto

Tutkielmani on teoreettinen tutkimus, jossa sovellan minäpystyvyyttä (*self-efficacy*) ja palautetta käsittelevää kirjallisuutta laulupedagogiikkaan. Tarkoituksena on etsiä minäpystyvyysteoriasta vastauksia kysymykseen ”miten laulunopettajalta saatu palaute vaikuttaa laulunopiskelijan minäpystyvyyteen”. Tarkoitukseni ei ole niinkään tuottaa uusia, varmoja tutkimustuloksia, vaan löydettyjen vastausten pohjalta osoittaa, että laulamisen ja minäpystyvyyden sekä laulunopettajan antaman palautteen ja laulunopiskelijan minäpystyvyyden suhdetta tulisi tutkia lisää. Olen toteuttanut tutkimuksen analysoimalla Albert Banduran minäpystyvyysteoriaa laulunopetuksen näkökulmasta. Käytän analyysin tukena palautetta käsittelevää kirjallisuutta, minäpystyvyyttä käsitteleviä artikkeleita sekä omia kokemuksiani laulunopiskelijana. Tutkimusmenetelmä on siten osittain autoetnografinen (Ellis, Adams & Bochner 2011). Tutkielmani keskeisimpänä lähteenä on Albert Banduran teos *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (1997), johon hän on koonnut kehittämiensä minäpystyvyysteorian.

1.1 Tutkimuksen taustaa

Olen ammattiin tähtäävien lauluopintojeni kuluessa miettinyt paljon sitä, mikä merkitys on laulaa sellaisessa paikassa ja ilmapiirissä, jossa minuun uskotaan? Voiko se nostaa suorituskyyä ja auttaa lauluteknisessä kehityksessä? Koen itse, että oma suorituskyyäni ja laulutekniikkani otti huiman harppauksen ihan muutamassa kuukaudessa sen jälkeen, kun palasin Saksassa vietetyn vuoden jälkeen Suomeen tutun, minuun ja kykyihini uskovan opettajani laulutunneille. Liittyykö nopea tekninen harppaus tähän, onko tekniikka yhtäkkiä parantunut tai kehittynyt huomasti? Vai olenko osannut nämä asiat esimerkiksi jo puoli vuotta aiemmin, mutta kehoni ja mieleni eivät ole lannistavassa ilmapiirissä pystyneet toteuttamaan niitä käytännössä? Sain omilta laulunopettajiltani Saksassa hyvää palautetta äänestäni, ja he uskoivat mahdollisuuksiini, vaikka pitivätkin ikääni korkeana. Mutta esimerkiksi kesäakatemiassa, jossa olin kesällä 2017, kuulin päivittäin olevani liian vanha, että 26-vuotiaan pitäisi jo olla parempi ja valmiimpi laulaja. Voiko tuollainen olla vaikuttamatta suorituskyyyn? Että 22-vuotiaaksi olisit riittävän hyvä. Ja lähes aina, ennen kuin ikääni tiedettiin, sain kehuja äänestäni, sen väristä ja kehittymisen mahdollisuuksista. Mutta 26 vuoden ikä

sekä silloinen tasoni olivat paikan ja opettajien yleisen mielipiteen mukaan ehdottoman huono yhdistelmä, koska heidän mukaansa tietyt laulutekniset asiat tulisi osata jo nuorempana, ja se murskasi.

Tässä tarkoitukseni ei ole esimerkiksi puolustautua sillä, että Suomessa lauluopinnot aloitetaan yleisesti myöhemmin kuin Saksassa (vielä silloin kun itse aloitin; nykyisin hän tämä on muuttumassa), eikä ainakaan suoranaista ikärasismia ole Suomessa havaittavissa, vaan avata sitä, miten tällainen ehdottomuus ja kokemus lyttäämisestä vaikuttivat sekä mieleeni että sitä kautta kehooni niin, etten kokenut pystyväni laulamaan mitään vaativaa ohjelmistoa, jota siihen asti olin laulanut. Olin lamaantunut, ja esiintymistilanteissa olin täysin paniikissa eikä kehoni totellut minua lähes ollenkaan. Kurssilla aloin laulaa teknisesti paljon helpompaa ohjelmistoa kuin mitä olin siihen asti laulanut, koska en yhtäkkiä kokenut pystyväni muuhun, jos siihenkään. Koin olevani täysin epäonnistunut ja huono laulaja, mikä oli aivan hirveää, koska Suomessa olen tottunut siihen, että minua pidetään kehoni vaikeista jumeista huolimatta hyvänä ja kehityskelpoisena laulajana – ei minään superlahjakkuutena, mutta aivan peruslahjakkaana, ahkerana ja jatkuvasti kehittyvänä kaunisäänisenä laulajana.

Miksi jatkuva negatiivinen palaute huononsi suorituskyyäni ja laulutekniikkaani? Ja miten yhtäkkiä, kun olin taas minuun uskovan opettajan ohjauksessa, tapahtui lyhyessä ajassa paljon äänellistä ja lauluteknistä kehitystä sekä paljon vapautumista niin, että tasoni oli kuulemma selkeästi paljon korkeampi kuin ennen Saksaan lähtöäni? Onko tässä ilmiössä jokin merkitys minäpystyvyyssuskomuksella? Jos on, miten tätä voisi hyödyntää laulupedagogiikassa?

Minäpystyvyys tarkoittaa ihmisen arviota omasta kyvystään toimia ja suoriutua tilanteessa eli ikään kuin luottamusta omaan kykyihinkin (Bandura 1997). Minäpystyvyys muodostuu Banduran mukaan neljän päämekanismin välityksellä ajan kuluessa. Minäpystyvyyden tilannekohtaisuudella Bandura tarkoittaa aina jotain tiettyä toiminnan lajia, ei ainoastaan yhtä ainoaa tarkasteltavaa hetkeä. Tässä tutkielmassa toiminnan laji on laulaminen. Voiko minäpystyvyyssuskomus vaurioitua, jos se on lähtökohteisesti hyvä? Entä voiko huonoa minäpystyvyyssuskomusta parantaa? Miten laulunopettaja voisi omalla toiminnallaan ruokkia oppilaansa minäpystyvyyttä?

Oma henkilökohtainen kokemukseni sen vaikutuksesta, että minuun ja ääneeni uskotaan, on niin mullistava, että haluan perehtyä tähän ilmiöön ja sen tieteelliseen perustaan. Opinnäytetyön aihe on siten peräisin omista kokemuksistani ja havainnoistani. Haluan tähän aiheeseen perehtymällä osoittaa, että joka ikistä laulunopiskelijaa tulee aidosti kannustaa ja kaivaa hänessä oleva hyvä esille, olipa hänellä sillä hetkellä suuria teknisiä vaikeuksia tai ei, ja perustella kirjallisuuden pohjalta se, miksi opiskelijaan uskomisella ja sen näyttämällä on merkittävä vaikutus siihen, millainen käsitys oppilaalle kehittyy omista laulullisista kyvyistään ja kehittymismahdollisuuksistaan ja miten tämä auttaa oppilaan lauluteknisessä kehityksessä. Koska negatiivisella palautteella saa oman kokemukseni mukaan paljon pahaa aikaan, haluan osoittaa kirjallisuuteen nojaten myös sen, miksi negatiivinen palaute rakentavan palautteen sijaan voi olla laulajan kehitykselle vahingollista ja jarruttavaa.

Kyse on siis siitä, mikä on laulunopettajalta saadun palautteen merkitys oppilaalle. Palaute on osa ihmisten välistä viestintää (ks. luku 2.6). Rajaen tämän opinnäytetyön palautteeseen, laulunopiskelijan näkökulmasta laulunopettajalta saatuna, ja siihen, mikä on palautteen ja minäpystyvyyden välinen yhteys. Palaute on sosiaalista vakuuttamista, joka on yksi minäpystyvyyden lähteistä. Minäpystyvyyden muut lähteet ovat omakohtaiset onnistumisen kokemukset, välilliset kokemukset ja fysiologisista ja tunnetiloista tehtävät päätelmät (ks. luku 3.1). Pohdin tutkielmassani sitä, mitä kaikkea palaute on, ja miten laulunopettajan antama palaute voi vaikuttaa laulunopiskelijan laululliseen minäpystyvyyteen ja sitä kautta myös oppilaan laulutekniseen kehitykseen. Uskon palautteella olevan paljon mahdollisuuksia, ja siksi lähden tutkimaan juuri tätä. Aiheesta ei ole tehty opinnäytetöitä ainakaan juuri tästä näkökulmasta.

Palaute ja sen merkitys on itsessään jo rajaus, ja aiheen rajaa vielä tarkemmin se, kenen antaman palautteen merkitystä tutkitaan ja mihin. Tämän rajauksen sisällä käsitelen palautetta ja sen merkitystä. Oma laulusuuntaukseni on klassinen, mutta en näe syytä, miksei tutkielma olisi sovellettavissa kaikkeen laulunopiskeluun tyyliin riippumatta. Lähestyn aihetta omasta ammattikorkeakoulutasolla opiskelevan laulajan ja tulevan laulopedagogin näkökulmastani, mutta tutkimuksen tulokset ovat mielestäni sovellettavissa sellaisenaan kaiken tasoisten laulajien laulamiseen ja opettamiseen. Tutkimustuloksia voi soveltaa myös muiden instrumenttien opetukseen,

koska opettajalta saatava palaute vaikuttanee opiskelijan tai oppilaan minäpystyvyyteen samoin mekanismein instrumentista riippumatta.

1.2 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet, menetelmät ja toteutus

Lauluopinnoissa tärkeintä on oppia toimiva laulutekniikka, ja lukemani perusteella korkea minäpystyvyyssuskomus on myös laulutekniikan oppimisessa avainasemassa. Niinpä lauluopinnoissa se, mitä opiskelija oppii itsestään laulajana, miten hän kokee itsensä laulajana ja miten hyvin hän uskoo oppivansa ja saavuttavansa tavoitteensa, on yhtä tärkeää kuin laulutekniikan oppiminen. Oletan, että laulutekniikan oppiminen tai korkea minäpystyvyyssuskomus eivät kumpikaan yksinään riitä, vaan nämä molemmat ovat olennaisia, ja oletan niiden myös ruokkivan toisiaan.

Lähtöoletukseni tälle tutkimukselle on, että laulunopettajalta saatu palaute vaikuttaa laulunopiskelijan minäpystyvyyteen; tarkoitus on selvittää, onko näin, ja jos on, niin miten se vaikuttaa ja miksi. Aiempi tutkimus viittaa siihen, että minäpystyvyys on hyvin tärkeä musiikillisiin suorituksiin vaikuttava tekijä. Minäpystyvyyden on muun muassa havaittu ennustavan hyvin voimakkaasti musiikkiesityksistä saatuja tutkintoarvosanoja (McCormick & McPherson 2003; McPherson & McCormick 2006).

Tutkielman aihe nousee omista kokemuksistani ja aiheen tiimoilta pitämästäni päiväkirjasta. Työn tarkoitus ei kuitenkaan ole käsitellä pelkästään minua ja kokemuksiani, vaan tutkimuskirjallisuuden pohjalta tehdä johtopäätöksiä siitä, millainen ja miten annettu laulunopettajalta saatu palaute näyttäisi olevan laulunopiskelijan minäpystyvyyden kannalta merkityksellisintä ja miksi – sekä positiivisessa että negatiivisessa mielessä.

Tutkielma on teoreettinen tutkimus, jossa kuitenkin on mukana empiirisiä aineksia. *”Teoreettisessa tutkimuksessa ei havainnoida tutkimuskohteita välittömästi, vaan kohteesta pyritään hahmottamaan käsitteellisiä malleja, selityksiä ja rakenteita aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta”* (Lähdesmäki, Hurme, Koskimaa, Mikkola & Himberg, n.d.).

Sovellan tutkielmassa osittain autoetnografista menetelmää, joka on laadullisen tutkimuksen menetelmä. Autoetnografian soveltaminen tuo tähän enimmäkseen teoreettiseen tutkimukseen empiiristä sisältöä. Koska tutkimuksen tarkoitus on selvittää minäpystyvyysteorian soveltumista laulunopetuskäytäntöjen kehittämiseen, teoreettisen tarkastelun rinnalle tarvitaan empiiristä tutkimusta; ilman laulamisen maailmasta peräisin olevia empiirisiä havaintoja olisi mahdotonta sanoa, miten tietty teoria onnistuu tuota maailmaa kuvaamaan.

Ellisin, Adamsin ja Bochnerin (2011) mukaan autoetnografinen tutkimusmenetelmä yhdistää omaelämäkerran ja etnografian piirteitä. Etnografiassa tutkija osallistuu tutkimansa kulttuurin toimintaan ja havainnoi sitä sisältä käsin tuottaakseen parempaa ymmärrystä kulttuurista sekä kulttuurin jäsenille että sen ulkopuolisille. Omaelämäkerrallinen kirjoitus taas kohdistuu yleensä oivalluksen kokemuksiin (*epiphanies*) eli tapahtumiin, ajanjaksoihin tai hetkiin, joilla on ollut pysyvää vaikutusta kirjoittajan elämän suuntaan ja sisältöön. (Ellis, Adams & Bochner 2011, 275–276.)

Autoetnografiassa on kyse sellaisten oivalluskokemusten kirjaamisesta, jotka ovat mahdollisia kulttuuriin osallistumisen ansiosta – ymmärryksestä, joka tulee mahdolliseksi elämällä itse tietyssä maailmassa. Lisäksi autoetnografiaan kuuluu välttämättömänä osana näiden kokemusten analysointi, esimerkiksi vertaamalla omaa kokemusta relevanttiin tutkimuskirjallisuuteen. Autoetnografian tavoitteena on oman kokemuksensa pohjalta pohtia tapoja, joilla muutkin saattavat kokea vastaavia kulttuurisia ilmiöitä – eli autoetnografi sanoittaa kulttuurista kokemusta relevantin tutkimuskirjallisuuden avulla. (Mts. 276.)

Tutkielmassani ei ole kuitenkaan kyse puhtaasta tai perinteisestä autoetnografiasta. Ensinnäkään tavoitteeni ei tässä tapauksessa ole kokemuksen ymmärtäminen siinänsä, vaan autoetnografiaa soveltamalla pyrin osoittamaan, että tietyllä psykologisella teorialla (minäpystyvyysteoria) on merkitystä laulupedagogiikalle. Toiseksi, työstäni puuttuu autoetnografialle tyypillinen poliittinen ulottuvuus, vaikkakin tavoittelen muutosta kohti toimivampia laulunopetuksen käytäntöjä. Tavoitteena on siis luoda suuntaviivoja laulupedagogiikan käytäntöjen parantamiseksi.

Autoetnografisen tutkimuksen tekstillisiä piirteitä ovat Ellisin ja muiden (mts. 277) mukaan tutkimusraportin kirjoittaminen juonellisen kertomuksen muodossa – joko

kronologisesti tai sirpaleisesti, mutta joka tapauksessa kehittyvänä tarinana. Omassa tutkielmassani en kuitenkaan noudata tätä tyyliä, vaan tarjoan juonellisen kertomuksen sijaan ennemminkin välähdyksiä taustalla olevasta henkilökohtaisesta tarinastani. Joka tapauksessa pyrin noudattamaan autoetnografialle tyypillistä helposti ymmärrettävää kerrontatapaa.

Tutkimus toteutettiin käymällä läpi Banduran teos *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (1997), joka on kattava esitys hänen kehittämästään minäpystyvyysteoriasta. Sen lisäksi etsin eri tietokannoista minäpystyvyyttä käsitteleviä muita tutkimuksia ja artikkeleita sekä kävin läpi tähän kontekstiin soveltuvaa palautetta käsittelevää kirjallisuutta. Nostin aineistosta esiin kohtia, jotka olivat olennaisia tutkimuskysymykseni kannalta ja analysoin niitä suhteessa tutkimuskysymykseeni. Autoetnografisena materiaalina käytin päiväkirjamerkintöjäni sekä ylipäätään omia kokemuksiani tutkimuskirjallisuudesta nousseista teemoista.

Tutkielmassa käytetyillä tutkimusmenetelmillä ei ole mahdollista osoittaa, kuinka laaja ja merkittävä vaikutus laulunopettajan antamalla palautteella on laulunopiskelijan minäpystyvyydelle – tämän osoittamiseen tarvittaisiin kattavaa empiiristä tutkimusta, ja se ei tällaisen opinnäytetyön laajuudessa ole mahdollista. Sen sijaan tutkielman on tarkoitus olla suuntaa antava ja antaa nykyisille ja tuleville laulopedagogeille ajateltavaa ja tietoa siitä, miten ja millainen laulunopettajan antama palaute näyttäisi vaikuttavan laulunopiskelijan minäpystyvyyteen ja siten hänen laulukehitykseensä ylipäätään.

2 Tärkeimmät käsitteet

Tässä luvussa määrittelen minäpystyvyyden käsitteen ja sen lähikäsitteet. Aloitan määrittelyn minäkäsityksen, minäkuvan ja itsetunnon käsitteistä. Ne siis ovat minäpystyvyyden lähikäsitteitä, ja niiden määrittely on tärkeää siksi, että ymmärretään, mitä minäpystyvyys *ei ole*. Ennen itsetunnon määrittelyä avaan lyhyesti vokaalisen minäkuvan käsitettä, sillä kuten minäkäsitys, minäkuva ja itsetunto sekoitetaan usein minäpystyvyyden kanssa, vokaalinen minäkuvakin saatettaisiin ymmärtää virheellisesti laululliseksi minäpystyvyydeksi, jonka määrittelen alaluvussa 2.5. Lopuksi määrittelen palautteen käsitteen.

2.1 Minäkäsitys ja minäkuva

Minäkäsitys tarkoittaa *”ihmisen käsitystä itseän liittyvistä asioista, kuten omasta taustasta, asenteista, arvoista, ulkonäöstä ja ominaisuuksista”* (Aro ym. 2014, 10). Ihminen ei yleensä tietoisesti pohdi minäkäsitystään, mutta tiedostamattomanakin se vaikuttaa toimintaamme ja ympäristöön suhtautumiseemme. Minäkäsitys ohjaa ihmisen havaintoja ja tulkintoja ja jäsentää kokemuksia, joten se voi vaikuttaa toimintaan jopa ihmisen taitoja ja kykyjä enemmän. Kehitys ja kokemukset luovat minäkäsityksen. Erityisesti kognitiivisella kehityksellä on lapsuudessa olennainen merkitys minäkäsityksen muovautumisessa, koska se asettaa rajoitukset sille, millaisin käsittein ja rakentein lapsi pystyy tarkastelemaan itseään missäkin ikävaiheessa. Aro ja muut (mts. 10) selittävät kehityksen tapahtuvan sekä minäkäsityksen eriytymisenä että eheytyminenä. Eriytyminen on minäkäsityksen monipuolistumista siten, että yksilö voi arvioida itseään eri tavoin elämän eri alueilla. Minäkäsityksen eheytyminen taas tarkoittaa kykyä yhdistellä minän eri puolia yhdeksi kokonaisuudeksi, vaikka piirteet voivat olla monenlaisia ja suhteessa toisiinsa ristiriitaisiakin. (Mts. 10.)

Lapsen minäkäsitys koostuu kokemuksista ja ympäristöltä saadusta palautteesta. Varhaislapsuudessa lapsi tarvitsee aikuisten apua muodostaakseen omaa tarinaansa minäkäsityksensä pohjaksi. Tämä tarina omasta itsestä muotoutuu osin sen perusteella, mitä lapseen liittyviä asioita, ilmiöitä ja piirteitä lapsen elämässä ovat aikuiset pitävät olennaisina ja muille kertomisen arvoisina. Kehityksen myötä lapsi pystyy rakentamaan omaa tarinaansa yhä enemmän itsekkin ja ohjaamaan sen suuntaa,

mutta ympäristöllä on joka tapauksessa pitkään suuri merkitys siinä, millaiseksi oman itsen tarina lapsen mielessä muotoutuu. Vähitellen lapselle muodostuu useita erilaisia käsityksiä itsestään ja hän alkaa myös erottaa todellisen minänsä omasta toivemistänsä sekä pystyy vertailemaan näitä keskenään. (Mts. 10.)

Aron ja muiden (mts. 11) mukaan kouluikäisen lapsen minäkäsitys on vahvasti sidoksissa arvioihin itsestä suhteessa muihin, ja myös kodin ulkopuoliset ihmiset alkavat muokata lapsen minäkäsitystä ja hän tulee tietoisemmaksi ympäristön odotuksista. Lapsi siis rakentaa minäkuvaansa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Mikäli lapsi saa ympäristöstään pääosin kielteistä palautetta, hän voi alkaa nähdä itsensä huonona, tyhmänä tai oppimaan kykenemättömänä. (Mts. 11.) Murrosiässä nuori pystyy jo luomaan eri elämämpiireihin erilaisia minäkuvia. Tässä vaiheessa nuori myös huomaa häntä kohdeltavan eri tavoin erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, ja hän kiinnittää paljon huomiota sosiaalisen ympäristön hänestä tekemiin määritelmiin. Ympäristöllä onkin suuri vaikutus siihen, mitä piirteitä nuori itseään määrittäviksi piirteiksi sisäistää. (Mts. 11.)

Keltikangas-Järvisen (2000, 17) mukaan *minäkuva* on ihmisen oma käsitys siitä, millainen hän on, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa, mitä hän osaa, mitä hän arvostaa ja mihin hän elämässään pyrkii – lyhyesti ilmaistuna minäkuva on ihmisen käsitys itsestään. Valintoja ja päätöksiä ohjaa minäkuva, ja sen pohjalta ihminen tekee elämänsä koskevat suuret ratkaisut, joiksi Keltikangas-Järvinen mainitsee muun muassa ammatin, aviopuolison ja elämäntavan valinnan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 17.) Banduran (1997, 10–11) mukaan minäkuva rakentuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Vuorovaikutus auttaa siis ihmistä näkemään itsensä muiden silmin.

Kirjallisuudessa käytetään minäkäsityksen ja minäkuvan käsitteitä osittain synonyymeinä, osittain toisiinsa liittyvinä mutta hieman eri asiaa tarkoittavina käsitteinä. Keltikangas-Järvisen määritelmä minäkuvan käsitteestä selkiyttää mielestäni näiden kahden käsitteen välistä eroa, toisaalta siitä on nähtävissä myös näiden käsitteiden osittainen sisällöllinen yhteneväisyys. Kirjallisuutta lukiessa joutuu jatkuvasti tekemään tulkintoja siitä, kumpaa käsitettä, minäkäsitystä vai minäkuva, todella tarkoitetaan, kun puhutaan minäkuvasta. Usein näyttäisi olevan juuri niin päin, että minäkuvan käsitettä käytetään tarkoittamaan myös minäkäsitystä.

2.2 Vokaalinen minäkuva

Vokaalinen minäkuva on Lindebergin (2005) väitöskirjassaan kehittämä käsite, ja sillä tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään siitä näkökulmasta, ”millainen laulaja olen”. Lindeberg esittää vokaalisen minäkuvan syntyvän narratiivisesti ihmisen itsensä kertomana. Lindebergillä on väitöskirjassaan fenomenologinen tutkimusstrategia, jossa on vahva narratiivinen painotus. Ainekset vokaalisen minäkuvan luomiseen ovat Lindebergin mukaan olemassa ihmisen menneisyydessä ja nykyisyydessä, mutta hän painottaa, että kokemusten merkitys vokaaliselle minäkuvalle rakentuu aina kertomistilanteen pohjalta.

Vokaalinen minäkuva syntyy, kuin [sic] ihminen kertoo suhteestaan omaan laulamiseensa. – – Voidaan sanoa, että ei ole olemassa vokaalista minäkuva sinänsä. Minäkuva alkaa kehkeytyä, kun ihminen subjektina reflektoi omaa laulamistaan eli asettaa laulamisen pohdintansa kohteeksi, objektiksi. (Lindeberg 2005, 24.)

Vokaalinen minäkuva on lähellä tarkastelemaani ilmiötä eli minäpystyvyyttä laulunoppimiseen ja laulutapahtumaan liittyen, mutta se on eri asia kuin laulullinen minäpystyvyys, jonka määrittelen luvussa 2.5. Lindebergin teoreettinen viitekehys on varmasti hyödyllinen, kun tavoitteena on syvällisesti ymmärtää ihmisten *kokemuksia*. Oma tavoitteeni on kuitenkin ensisijaisesti selvittää asiaa laulunoppimisen ja laulukehityksen näkökulmasta. Tähän tarkoitukseen minäpystyvyysteoria on hyödyllisempi.

2.3 Itsetunto eli omanarvontunto

Keltikangas-Järvisen (2000, 101) mukaan itsetunnolla tarkoitetaan kokonaisarviota itsestä tai omasta arvosta eli ikään kuin minäkäsityksen myönteisyyden määrää. Hänen mukaansa itsetunto on ihmisen minäkuvan osa, ”*minäkuvan subjektiivis-affektiivinen arvio*”. Subjektiivis-affektiivisen arvion Keltikangas-Järvinen selittää tarkoittavan itsetunnon subjektiivisuutta, eli että itsetunto on ihmisen oma käsitys itsestään ja että ”*se on nimenomaan tunne omasta hyvyydestä, ei omien suoritusten ja menestyksen todenmukainen arvio*”. Toisin kuin minäkuva, joka on objektiivisempi, selvemmin muilta saadun palautteen varaan rakennettu, on itsetunto subjektiivinen tunne. Tätä Keltikangas-Järvinen selittää ajatuksella ”*olen hyvä, koska olen minä*”. Tämä tunne ei hänen mukaansa ole riippuvainen siitä, miten muut ihmistä arvostavat tai

mitä hän oikeasti saa aikaan. Itsetunto ei suoraan ilmene käyttäytymisessä tai ulkoisessa menestymisessä – näitä säätelevät myös monet muut persoonallisuuden tekijät ja yhteisön odotukset ja normit. (Mts. 101–102.) Tähän liittyen päättelen, että itsetunnon käsitettä käytetään arkikielessä usein hieman virheellisesti, kun selitetään esimerkiksi muilta saadun negatiivisen palautteen heikentävän itsetuntoa – usein kyse lienee itsetunnon sijaan minäkuvasta. Aro ja muut sekä Keltikangas-Järvinen esittävät keskenään erilaiset tulkinnat sosiaalisen ympäristön, itsetunnon ja minäkuvan suhteesta, ja seuraavaksi esittelen heidän näkemyksiään tästä asiasta.

Itsetunto alkaa Aron ja muiden (2014, 12) mukaan muotoutua kouluiässä, mutta minäkuva tai minäkäsitys, mitä käsitettä nyt kulloinkin käytetään, alkaa muodostua jo varhaislapsuudessa, ja se muodostuu nimenomaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Keltikangas-Järvisen (2000, 120) mukaan itsetunto taas syntyy kahden erilaisen mekanismin kautta, ja tässä ovat kyseessä hankittu ja annettu itsetunto. Hankittu itsetunto kehittyy ihmiselle havaintojen ja kokemusten kautta, ja se koostuu onnistumisen elämyksistä ja omista havainnoista ihmisen huomatessa selviävänsä. Hankittu itsetunto on Keltikangas-Järvisen mukaan se, joka on myös seurausta yksilön saamasta palautteesta. Hankittu itsetunto voi rakentua myös koetuista pettymyksistä (mts. 120). Hankitun itsetunnon määritelmä kuulostaa mielestäni hyvin samankaltaiselta kuin minäkuva tai minäkäsitys, koska muut voivat vaikuttaa siihen ilmeisesti suoraan. Annettu itsetunto taas muodostuu Keltikangas-Järvisen mukaan siltä pohjalta, miten lapsen perustarpeeseen olla hoivattu ja rakastettu vastataan; yksilö ei siis voi mitenkään itse vaikuttaa annettuun itsetuntoonsa. Olisiko kenties niin, että se itsetunto, joka Aron ja muiden (2014, 12) mukaan alkaa muotoutua kouluiässä, on nimenomaan hankittu itsetunto, ja se, mitä Keltikangas-Järvinen kuvailee annetuksi itsetunoksi, on Aron ja muiden mukaan minäkäsityksen perusta? Käsitteet eivät selvästikään ole yksiselitteisiä, ja ne lomittuvat toisiinsa monin tavoin. Vai olisiko kenties mahdollista ajatella tätä jatkumona *annettu itsetunto – minäkäsitys – hankittu itsetunto*, koska yksilön hankittuun itsetuntoon muut ihmiset pystyvät vaikuttamaan, mutta annettu itsetunto muotoutuu varhaislapsuudessa lapsen hoivaajien toiminnan seurauksena, eikä siihen myöhemmin ole mahdollista vaikuttaa. Hankittuun itsetuntoon ihminen voi itsekin vaikuttaa Keltikangas-Järvisen (2000, 122) mukaan missä vaiheessa elämäänsä tahansa.

Itsetunto rakentuu Aron ja muiden (2014, 12) mukaan minäkuvan pohjalta, mutta se, mihin muut ihmiset voivat toiminnallaan ja antamallaan palautteella suoraan vaikuttaa, olisi siis yksilön minäkuva, ei itsetunto. Toisaalta tästä voitaisiin päätellä, että muilla ihmisillä voi olla vaikutusta myös ihmisen itsetunnon muuttumiseen suuntaan tai toiseen, jos he toiminnallaan merkittävästi vaikuttavat yksilön minäkuvaan. Keltikangas-Järvisen tutkimuksiin nojaten taas nimenomaan hankittu itsetunto on se, johon ympäristö sekä myös ihminen itse voivat vaikuttaa. Tästä voi perustellusti vetää sen johtopäätöksen, että yksilön hankittu itsetunto voi muuttua. Aron ja muiden (2014, 12) mukaan itsetunto voi muuttua siinä tapauksessa, että sen perustana oleva minäkuva muuttuu. Kuten jo aiemmin totesin, minäkuvan on mahdollista muuttua muilta saadun palautteen ja muun vuorovaikutuksen seurauksena, minkä seurauksena myös itsetunnon muuttuminen on mahdollista. On hämmäntävää, että käsitteitä käytetään kirjallisuudessa eri tavoin, mutta yhteenvetona todettakoon kaksi asiaa. Ensiksikin näyttää siltä, että yksilön annettuun itsetuntoon ei kukaan, ei myöskään ihminen itse, voi vaikuttaa varhaislapsuuden jälkeen. Toiseksi, yksilön hankittuun itsetuntoon ja minäkuvaan on mahdollista vaikuttaa suuntaan tai toiseen missä tahansa elämänvaiheessa, ja ympäristöllä eli sosiaalisella vuorovaikutuksella on tässä suuri merkitys. Tämä on mielestäni erittäin kiinnostavaa laulupedagogiikan kannalta, varsinkin siitä näkökulmasta, miten laulunopettajalta saatu palaute vaikuttaa laulunopiskelijan laulamiseen liittyvään minäpystyvyyteen tai siihen, millaisena ja minkä tasoisena laulajana laulunopiskelija itseään pitää.

2.4 Minäpystyvyys

Aron ja muiden (2014, 16) mukaan minäkäsitys ja itsetunto kuvaavat ihmisen käsitystä itsestään melko yleisellä tasolla. *Minäpystyvyyden* käsitettä käytetään, kun pyritään ymmärtämään, mikä ohjaa ihmisen toimintaa tietyssä tilanteessa tai asiassa. (Mts. 16). Banduran (1997) mukaan minäpystyvyys tarkoittaa ihmisen arviota omasta kyvystään toimia ja suoriutua tilanteessa eli ikään kuin luottamusta omiin kykyihin. *“Koettu minäpystyvyys (perceived self-efficacy) viittaa yksilön uskomuksiin hänen omista kyvyistään järjestää ja toteuttaa tietyn asian saavuttamiseksi vaaditut suunnitelmat (the courses of action)”* (mts. 3).

Itsetunnon (*self-esteem*) ja minäpystyvyyden (*perceived self-efficacy*) käsitettä käytetään Banduran mukaan usein synonyymeinä, vaikka ne viittaavat aivan eri asioihin. Minäpystyvyys viittaa arvioihin omista kyvyistä, kun taas itsetunto viittaa arvioihin omasta arvosta. *”Se, pitääkö itsestään ei ole sama asia kuin se, millaisina pitää omia kykyjään.”* (Mts. 11.)

Myöskään minäkuva (*self-concept*) ei ole sama asia kuin minäpystyvyys. Bandura selittää minäkuvan olevan *”yhdistelty näkemys itsestä, jonka ajatellaan muotoutuvan suorasta kokemuksesta ja itselle merkityksellisten henkilöiden tekemistä arvostelmista”*. Minäkuvia mitataan kysymällä henkilöiltä kuinka hyvin tietyt ominaisuudet kuvaavat heitä heidän omasta mielestään. (Mts. 10.) Minäkuvaa tutkimalla saadaan ymmärrystä ihmisten asenteista itseään kohtaan ja siitä, miten nämä asenteet saattavat vaikuttaa heidän yleiseen ajattelutapaansa elämästä. Minäkuva ei kuitenkaan ennusta ihmisen käyttäytymistä kovin hyvin, ja se on liian laaja käsite toiminnan ennustamiseen. Usein minäkuvalla tarkoitetaan jonkinlaista kokonaisarviota itsestä, jolloin on epäselvää, mitä itse asiassa mitataan. Vaikka kokonaisminäkuva jaettaisiin useisiin osiin toiminnan alueiden perusteella, se on edelleenkin liian laaja, sillä se *”ei tee oikeutta pystyvyysuskomusten monimutkaisuudelle”*. (Mts. 11.) Pystyvyysuskomukset voivat vaihdella yhdenkin toiminnan lajin sisällä toiminnan vaikeusasteen ja erilaisten tilannetekijöiden mukaan. *”Tällaiset minäteoriat eivät selitä, miten sama minäkuva voi tuottaa erilaisia käyttäytymisen tapoja.”* (Mts. 11.)

Banduran tutkimusten taustalla on sosiaalis-kognitiivinen teoria ihmisen toiminnasta. Sosiaalis-kognitiivisessa teoriassa ihmisten toimintaa tarkastellaan kokonaisvaltaisesti: *”kognitiiviset, affektiiviset ja biologiset tapahtumat, käyttäytymismallit ja ympäristön tapahtumat”* vaikuttavat kaikki toisiinsa (Bandura 2001, 266).

2.5 Laulullinen minäpystyvyys

Viitaan tutkielmassani laulamiseen ja laulutapahtumaan liittyvään minäpystyvyyteen *laulullisena minäpystyvyytenä*. En ole löytänyt vastausta siihen, onko tällaista käsitettä jo olemassa, mutta mielestäni sille on tarve laulamisen ja minäpystyvyyden välistä suhdetta tutkittaessa. Minäpystyvyys liittyy aina johonkin tiettyyn tekemiseen ja

se vaihtelee tilanne- ja tehtäväkohtaisesti (Bandura 1997), ja kun tutkitaan laulamiseen liittyvää minäpystyvyyttä, täsmällinen käsite helpottaa mielestäni sekä ilmiön ymmärtämistä että ilmiöstä kirjoittamista. Laulullinen minäpystyvyys on täysin minäpystyvyysteorian pohjalta määrittelemäni käsite, joka siis kattaa kaiken laulamiseen, laulutapahtumaan ja laulunoppimiseen liittyvän minäpystyvyyden. Se laulamiseen liittyvä minäpystyvyys, jota tässä tutkielmassa käsittelen, on siis tätä laulullista minäpystyvyyttä, vaikka en joka kerta sitä erikseen mainitse – tekstissä laulupedagogiikan kontekstissa esiintyvät *minäpystyvyys* ja *laulamiseen ja laulutapahtumaan liittyvä minäpystyvyys* ovat siis yhtä lailla määrittelemääni laulullista minäpystyvyyttä.

2.6 Palaute

Tässä tutkielmassa käytän palautteen käsitettä laajassa merkityksessä – en siis tarkoita sillä vain arviointia tai arvostelua, jotka toki sisältyvät palautteeseen. Arviointi tarkoittaa *”tietyn kohteen arvon, laadun, tason tai määrän johdonmukaista tarkastelua, yleensä ennalta määriteltujen kriteerien perusteella”* (Virta 1999, 141). Arvostelu taas on arviointiakin suppeampi käsite; Virran (mts. 141) mukaan arvostelulla tarkoitetaan opetuksen yhteydessä oppilaiden tietojen ja taitojen arviointia arvosanan määräämistarkoituksessa. Arvostelu voi olla joko numero- tai sanallista arvostelua. Palautteen käsite pitää sisällään hyvin monenlaista viestintää. Ahosen ja Lohtaja-Ahosen (2014, 63) mukaan *”Palaute on reaktion saamista tekoon”*. He kuvailevat palautteen olevan viestintää. Yhtä lailla kuin kaikki viestintä, myös palaute on joko sanallista tai sanatonta ja näkyy siten sanoina, tekoina, ilmeinä ja eleinä. Palautetta siis saadaan toisilta ihmisiltä jatkuvasti ja spontaanisti. (Mts. 63.) Myös Ranne (2006, 11) lähestyy palautetta laajasta näkökulmasta – hän jakaa palautteen sanalliseksi, sanatomaksi ja aistien kautta saatavaksi palautteeksi. Kupias, Peltola ja Saloranta (2013, 16) esittävät palautteen olevan tietoa toiminnassa menestymisestä. He käsittelevät palautetta yritysten ja organisaatioiden näkökulmasta, mutta palautteen antamisen tavat ovat mielestäni sovellettavissa yhtä lailla myös laulupedagogiikkaan.

Mikä kaikki sitten *on* palautetta? Kokemusteni ja kaiken lukemani perusteella lasken palautteeksi tässä yhteydessä jonkun ihmisen toimintaa koskevan suoran, sanallisen

kommentoinnin, arvioinnin ja arvostelun (olivat nämä palautetarkoituksessa annettuja tai eivät) sekä epäsuoran ja sanattoman palautteen (kaikki eleet ja ilmeet sekä myös huomiotta jättäminen) eli kaiken reagoinnin ja reagoimattomuuden, joka liittyy palautteen ”kohteen” toimintaan.

Palautteen ja oppimisen suhde nähdään kokemukseni mukaan yleensä melko suoraviivaisena: oppija muuttaa toimintaansa saatuaan palautetta. Minäpystyvyysteoria tarjoaa näkökulman siihen, millaisia epäsuoria vaikutuksia palautteella on oppimiseen.

3 Minäpystyvyyden synty ja vaikutukset

”Salakavala itse-epäily voi helposti kumota parhaimmatkin taidot” (Bandura 1997, 35).

Tässä luvussa esittelen minäpystyvyyden lähteet sekä minäpystyvyyden yleisiä vaikutuksia. Mainitsen myös joitakin tutkimuksia, joissa on käsitelty minäpystyvyyden ja musiikin opiskelun suhdetta.

3.1 Minäpystyvyyden lähteet

Bandura (1997, 79) esittää minäpystyvyyden syntyvän neljästä eri lähteestä.

1. Onnistumisen kokemukset toimivat ”kyvykkyyden indikaattorina” eli kertovat kyvykkyydestä.
2. Välillinen kokemus vaikuttaa minäpystyvyyteen kykyjen siirtymisen ja muihin vertailun kautta.
3. Sosiaalinen vakuuttaminen, joka sisältää sanallisen vakuuttamisen ja muut sosiaaliset viestit, vaikuttaa yksilön uskomuksiin kyvyistään.
4. Fysiologisista ja tunnetiloista tehdään päätelmiä kyvyistä, vahvuuksista ja onnistumisten ja epäonnistumisten todennäköisyyksistä.

Onnistumisen ja hallinnan kokemukset (*enactive mastery experience*) ovat Banduran mukaan vaikutusvaltaisin minäpystyvyyden lähde, koska ne tarjoavat autenttisinta näyttöä siitä, onko yksilöllä valmiuksia onnistumiseen. Bandura esittää onnistumisten tuottavan vahvan uskon omaan pystyvyyteen. Epäonnistumiset taas heikentävät sitä erityisesti silloin, jos käsitys omasta pystyvyydestä ei ole vielä lujittunut vahvaksi.

”Vahva tuntemus omasta pystyvyydestä vaatii kokemusta esteiden ylittämisestä sinnikäällä työllä.” Bandura kuitenkin toteaa, että on hyödyllistä kohdata jonkin verran vaikeuksia, koska sen seurauksena ihminen oppii menestymisen vaativan usein pitkäaikaista vaivannäköä. (Mts. 80.)

Ihminen muodostaa käsityksiä omasta pystyvyydestään myös vertaamalla itseään muihin ja jäljittelemällä muita. Tätä Bandura nimittää välilliseksi kokemukseksi (*vicarious experience*). Kun ihminen näkee muiden, itsensä kaltaisten henkilöiden onnistuvan jossakin, se lisää tunnetta siitä, että itsekkin pystyy hankkimaan saman taidon. Samoin jos näkee itsen kaltaisten henkilöiden epäonnistuvan jossain tehtävässä kovasta yrityksestä huolimatta, uskomus omista kyvyistä vastaavaan tehtävään laskee. (Mts. 86–87.)

Minäpystyvyyttä on helpompi ylläpitää vaikeuksien edessä silloin, kun itselle tärkeät ihmiset ilmaisevat uskonsa toimijan kykyihin. Tätä ilmiötä Bandura nimittää sosiaalisesti vakuuttamiseksi (*social persuasion*). Sanallisilla luottamuksen ilmaisuilla ei yksinään ole pitkäkestoista minäpystyvyyttä nostavaa vaikutusta, mutta niiden merkitys on siinä, että ne voivat saada ihmisen yrittämään kovempaa, jolloin hän onnistuu tehtävässään todennäköisemmin ja sitä kautta saa onnistumisen kokemuksia, jotka taas vahvistavat minäpystyvyyttä. (Mts. 101.)

Arvioidessaan pystyvyyttään johonkin toimintaan ihmiset nojaavat osittain myös keholliseen informaatioon eli fysiologisiin tiloihin ja tunnetiloihin. Esimerkiksi stressireaktio voidaan tulkita merkinä uhkaavasta epäonnistumisesta. (Mts. 106.) Kehollisten reaktioiden vaikutus minäpystyvyyteen riippuu paljon toimijan omista tulkinnoista, jotka puolestaan perustuvat pitkälti hänen aiempiin kokemuksiinsa. (Mts. 109.)

3.2 Mihin minäpystyvyys yleisesti vaikuttaa

”Henkilökohtaista pystyvyyttä” (*personal efficacy*) koskevat uskomukset ovat merkittävä ihmisen toimintaan vaikuttava tekijä (*a major basis of action*). Ellei ihminen usko toiminnallaan voivansa saada aikaan haluamaansa seurausta, hänellä ei juurikaan ole kannustimia toimia. Se, miten ihminen elämänsä ohjaa, perustuu hänen omiin uskomuksiinsa henkilökohtaisesta pystyvyydestään. (Bandura 1997, 3.)

Ihminen voi vaikuttaa monenlaisiin asioihin: omaan motivaatioonsa, ajatusprosesseihinsa, tunnetiloihinsa, tekoihinsa ja ympäristöönsä (mts. 3). Motivaatioon, ajatusprosesseihin, tunnetiloihin ja varsinkin tekoihin on lukemani perusteella erittäin suuri vaikutus minäpystyvyydellä.

Banduran mukaan ihmisten uskomukset omasta pystyvyydestään vaikuttavat todellakin moneen asiaan:

siihen, millaisia suunnitelmia he pyrkivät toteuttamaan, kuinka paljon vaivaa he näkevät kunkin pyrkimyksen eteen, kuinka kauan he jatkavat esteitä ja epäonnistumisia kohdatessaan, heidän sinnikkyyteensä vastoinkäymisten edessä, siihen, ovatko heidän ajatuskaavansa yksilöä itseään estäviä vai auttavia, kuinka paljon stressiä ja masennusta he kokevat kuluttavien ympäristön vaatimusten vaikutuksesta, sekä heidän saavutustensa tasoon (mts. 3).

Minäpystyvyys vaikuttaa olennaisesti ihmisen suoriutumiseen taitoa vaativissa tehtävissä. Olennaisin suoritukseen vaikuttava tekijä on tietenkin toimijan taitojen taso, mutta myös hänen kokemuksensa omasta pystyvyydestään vaikuttaa paljon. (Mts. 102.) Siksi onkin syytä tarkastella laulamisen ja minäpystyvyyden välistä suhdetta. Minäpystyvyyden on todettu olevan tärkeimpiä opiskelumenestystä ennustavia tekijöitä. Se esimerkiksi vaikuttaa enemmän kuin koettu stressi (Zajacova, Lynch & Espenshade 2005). Pajares (2003) toteaa kirjallisuuskatsauksessaan, että määrällisissä minäpystyvyyttä koskevissa tutkimuksissa on osoitettu hyvin selkeä yhteys kirjoittamiseen liittyvän minäpystyvyyssuskomuksen ja todellisen kirjoitustaidon ja -suorituksen välillä. Koska minäpystyvyyden on havaittu vaikuttavan merkittävästi muidenkin asioiden oppimiseen, vaikuttaa ilmeiseltä, että sen yhteyttä laulamiseen ja laulunoppimiseen on tutkittava lisää. Minäpystyvyys vaikuttaa Aron ja muiden (2014, 18) mukaan siihen, *”kuinka paljon vaivaa ihminen on valmis näkemään ja kuinka pitkään hän jatkaa yrittämistä kohdatessaan haastavan tehtävän tai tilanteen”*. Tästä siis johtuu, että minäpystyvyys vaikuttaa oppimiseen. Kun ihminen ponnistelee, hän saa enemmän harjoitusta, mikä taas lisää oppimista ja onnistumisen todennäköisyyttä ja siten onnistumisen kokemuksia. Bandura (1997, 102) esimerkiksi viittaa tutkimuksiin, joissa todettiin, että mitä enemmän palaute kohotti lasten minäpystyvyyttä, sitä enemmän he ponnistelivat tehtävissä ja sitä enemmän heidän osaamisensa kehittyi. Siksi on tärkeää tutkia, millainen palaute minäpystyvyyttä kohottaa. Tähän palaan luvussa 4.

Minäpystyvyys tai sen puute vaikuttaa toiminnan ohjaamiseen ja oppimiseen myös tunteiden välityksellä. Jos ihminen ei usko selviytyvänsä tehtävästä vaan keskittyy

puutteisiinsa, mielessä syntyy helposti mielikuvia epäonnistumisesta. Nämä taas voivat haitata keskittymistä ja siten oikeastikin lisätä epäonnistumisen todennäköisyyttä. (Aro ym. 2014, 18.)

3.3 Aiempia tutkimustuloksia minäpystyvyyden vaikutuksista musiikinopiskelussa

Royo (2014, 199) havaitsi väitöstutkimuksessaan, että minäpystyvyyden muutokset vaikuttavat jonkin verran laulunopiskelijoiden urasuunnitelmien tarkentumiseen. Royon tutkimus on tapaustutkimus neljästä pääaineisesta laulupedagogiopiskelijasta. Koska kyseessä on tapaustutkimus, siitä ei tietenkään voi vetää yleistettäviä johtopäätöksiä, mutta tulokset ovat suuntaa antavinakin kiinnostavia. Royo havaitsi muun muassa, että minäpystyvyyden kasvaminen saattaa saada laulajan tavoitteleman solistisia tehtäviä.

Clark (2010) tutki kvantitatiivisin menetelmin 14–18-vuotiaiden jousisoittajien minäpystyvyyden yhteyttä heidän harjoittelukäytäntöihinsä ja musiikillisiin suorituksiinsa. Hän sai selville, että ne nuoret, joilla oli korkeampi soittamiseen liittyvä minäpystyvyys, käyttivät tehokkaampia harjoittelustrategioita ja selviytyivät tarkastelun kohteena olleesta orkesterin koesoitosta paremmin kuin muut.

4 Laulunopiskelijan minäpystyvyyden tukeminen laulunopetuksessa

Tässä luvussa käsittelen sitä, miten laulunopettaja voi (laajasti ymmärretyn) palautteen kautta vaikuttaa oppilaansa laululliseen minäpystyvyyteen. Miten laulunopettaja voisi auttaa oppilastaan pääsemään eroon itse-epäilystä, jotka Banduran mukaan voivat *”kumota parhaimmatkin taidot”*? Onko mahdollista ohjata oppilasta näkemään osaamisensa realistisen myönteisesti? Uskon, että opettaja voisi positiivisten asioiden korostamisen ja myönteisen ilmapiirin avulla auttaa oppilasta näkemään asiat siltä kannalta, mitä kaikkea hän jo osaa, ja sitä kautta lujittaa ja kasvattaa oppilaan minäpystyvyyttä.

Banduran (1997, 105) mukaan pystyvyysuskomuksia tuetaan parhaiten:

- 1) Viestimällä, että onnistuminen riippuu taidoista, jotka on mahdollista oppia
- 2) Kohottamalla toimijan uskomusta hänen kykynsä oppia nämä taidot.
- 3) Näyttämällä mallia näistä taidoista (*”modeling the requisite skills”*)
- 4) Porrastamalla toiminta sopivan kokoisiin haasteisiin, jotka varmistavat, että alkuvaiheessa toimija saa paljon onnistumisen kokemuksia
- 5) Antamalla selväsanaista palautetta kehityksen jatkumisesta.

Alkuvaiheessa minäpystyvyys on Banduran mukaan yleensä haavoittuvimmillaan, mutta uskon, että on yksilöllistä vaihtelua siinä, kuinka vakiintunut laulullinen pystyvyyskokemus laulunopiskelijoilla missäkin opintojensa vaiheessa on. Oletan, että jotkut voivat saavuttaa nopeastikin vakiintuneen minäpystyvyyskokemuksen, joka ei vähästä heikkene, ja jotkut taas vaativat vielä ammattiin tähtäävissäkin opinnoissa korkean onnistumis–epäonnistumis-suhteen.

4.1. Sosiaalinen vakuuttaminen – palautetta

Banduran (1997, 79) mukaan minäpystyvyyskokemukseen vaikuttavat neljän tyyppiset asiat: omakohtaiset onnistumisen kokemukset, mallioppiminen (muihin vertailun kautta), sosiaalinen vakuuttaminen sekä kehollinen palaute. Tässä tutkielmassa keskityn erityisesti sosiaalisen vakuuttamisen (*social persuasion*) ilmiöön, sillä olen kiin-

nostunut laulunopettajan antaman palautteen vaikutuksista laulunopiskelijan minäpystyvyyteen. Tällä tavoin käsillä oleva työ eroaa aiemmista minäpystyvyyttä ja musiikinoppimista käsitelleistä opinnäytteistä. Keskittyminen laulullisen minäpystyvyyden sosiaalisiin lähteisiin mahdollistaa aiempaa syvemmän perehtymisen tähän ilmiöön. Suurin osa sosiaalisesta vakuuttamisesta tapahtuu sanallisen vakuuttamisen (*verbal persuasion*) kautta, mutta sosiaalista vakuuttamista ovat myös muunlaiset sosiaalisesta ympäristöstä tulevat viestit, esimerkiksi sanattomat ja epäsuorat viestit, joiden perusteella yksilö tekee tulkintoja omasta kyvykkyydestään. Vakuuttaminen terminä vaikuttaa toisaalta siltä, että se olisi ainoastaan tarkoituksellista vakuuttamista, mutta Bandura (mt.) käyttää termiä laajemmin – myös ympäristöstä tulevista tahattomista pystyvyyssuskomuksiin vaikuttavista viesteistä.

Sanallinen vakuuttaminen on nähtävissä tietoisesti annettuna palautteena, verrattuna esimerkiksi ilmeisiin ja kehonkieleen, jotka voivat olla tiedostamattomia. Palaute tulisi antaa niin tarkasti, että vastaanottaja pystyy saamaan siitä jotain irti. Esimerkiksi epätarkka kannustava palaute ei Ahosen ja Lohtaja-Ahosen (2014, 86) mukaan anna vastaanottajalle mahdollisuutta oppia tiedostamaan taitojaan ja vahvuuksiaan. Jos esimerkiksi laulusuoritusta kehutaan hyväksi, kertooko se laulajalle yhtään mitään? Omasta mielestänikään näin ei ole, koska eihän laulaja silloin tiedä, mitä hän osaa hyvin. Ahonen ja Lohtaja-Ahonen myös ohjeistavat, ettei palautetta toisaalta tulisi antaa myöskään liikaa eikä varsinkaan vähäpätöisistä asioista, sillä tämä kuormittaa vastaanottajaa. Tällöin palautetta on myös vaikeaa käsitellä, ja se taas turhauttaa. Palautteen antajan tulisi myös olla palautteessaan johdonmukainen; jos samasta asiasta saa sekä kannustavaa että korjaavaa palautetta, vastaanottaja ei voi tietää, onko hän toiminut oikein vai väärin. Tällainen palaute Ahosen ja Lohtaja-Ahosen mukaan passivoi. (Mts. 86.)

Miten sosiaalisella vakuuttamisella sitten rakennetaan minäpystyvyyttä? Ensinnäkin, sosiaalinen vakuuttaminen vaikuttaa minäpystyvyyteen pitkällä aikavälillä. Banduran mukaan vakuuttamiseen perustuvat tavat juurruttaa pystyvyyden tunnetta ”*eivät rajoitu hetkittäisiin sanallisiin vaikuttamispyrkimyksiin*” eikä niitä pidä ajatella ”*pelkkinä ohikiitävinä kannustuspuheina*”. Lapsuudessa ja nuoruudessa erilaiset mallina toimivat ihmiset juurruttavat ihmiseen uskomuksia hänen kyvyistään ja hänen mahdollisuuksistaan vaikuttaa elämänsä suuntaan. (Bandura 1997, 106.)

Toiseksi, "[s]osiaalinen vakuuttaminen toimii parhaiten osana monitahoista itsen kehityksen strategiaa (multifaceted strategy of self-development)" (mts. 105). Omakoh-
taiset onnistumisen kokemukset ovat kaikkein tärkein minäpystyvyyden lähde, ja
Bandura esittää sosiaalisen vakuuttamisen toimivan hyödyllisenä lisänä näiden koke-
musten rinnalla. Tulkitsen tämän lukemani perusteella myös niin, että sosiaalisen va-
kuuttamisen merkitys on erityisesti siinä, että se ohjaa yksilön toimintaa *kohti* onnis-
tumisen kokemuksia.

Banduran mukaan palautteen antajan (tässä: laulunopettajan) on vaikeampaa saada
aikaan palautteen vastaanottajalle (tässä: laulunopiskelijalle) pitkäkestoisesti korkeaa
minäpystyvyyttä ainoastaan palautteen avulla, verrattuna siihen, kuinka matalan mi-
näpystyvyyden luominen palautteella onnistuu. Palautteen avulla luotu epärealisti-
sen korkea minäpystyvyys johtaa ennen pitkää epäonnistumisiin ja sitä kautta pysty-
vyysuskomusten tarkistamiseen. Palautteen avulla luotu matala minäpystyvyys sen
sijaan voi jäädä pysyväksi, jos palautteen vaikutuksesta palautteen vastaanottaja ei
yritä niin haastavia tehtäviä kuin joista hän oikeasti selviäisi. (Mts. 104.) Laulunopet-
tajan näkökulmasta tämä tarkoittaa nähdäkseni sitä, että puutelähtöinen palaute voi
olla haitallista opiskelijan laulukehityksen kannalta. Koska matala minäpystyvyys ai-
heuttaa sen, ettei opiskelija usko pystyvänsä haastaviin kappaleisiin eikä siten haasta
itseään osaamisensa ylärajoilla ja mukavuusalueen ulkopuolella, jossa kehitys tapah-
tuisi, ei kehitystä myöskään tapahdu eikä onnistumisen kokemuksiakaan siten tule.
Mielestäni opettajan ei myöskään tule johtaa opiskelijaa harhaan uskottelemalla tä-
män pystyvän suorituksiin, jotka eivät sen hetkisessä kehitysvaiheessa vielä ole mah-
dollisia, koska kuten Bandura toteaa, tästä seuraisi ennen pitkää epäonnistumisia.
Sen sijaan laulunopettajan tulisi olla palautteessaan realistisen positiivinen ja antaa
opiskelijalle sopivan kokoisia haasteita, niin että hän pääsee kehittymään rauhassa
mutta kuitenkin määrätietoisesti. Siten opiskelija saa onnistumisen kokemuksia, ja ne
vahvistavat hänen minäpystyvyyttään. Banduran mukaan taitavat pystyvyyden raken-
tajat toimivat niin, että he kehittävät ihmisten uskoa kykyihinsä ja lisäksi

*jäsentävät heille toimintaa tavalla, joka tuo onnistumisia ja välttävät
heidän laittamistaan ennenaikaisesti tilanteisiin, joissa nämä luultavasti
kohtaavat toistuvaa epäonnistumista. Tehdäkseen tämän tehokkaasti
vakuuttavien mentoreiden täytyy olla hyviä arvioimaan vahvuuksia ja
heikkouksia, ja heillä täytyy olla tietämystä siitä, kuinka kääntää poten-
tiaali todellisuudeksi. (Mts. 106.)*

4.2 Palautteen kehystäminen

Osa sosiaalista vakuuttamista on palautteen kehystäminen (*framing*). Sillä, miten palaute kehystetään, on merkittävä vaikutus henkilön minäpystyvyydelle: Banduran mukaan tutkimuksissa on havaittu ero siinä, annetaanko palautetta sanomalla, että suoritus täyttää kolme neljäsosaa annetusta tavoitteesta vai että se alittaa tavoitteen yhdellä neljäsosalla. Ensin mainittu vaihtoehto tukee palautteen vastaanottajan uskomusta omasta pystyvyydestään kun taas jälkimmäinen heikentää sitä. Samoissa tutkimuksissa on myös havaittu, että palautteen vastaanottajan itselleen asettamat tavoitteet ja hänen tosiasiallinen suoriutumisensa nousevat tai laskevat minäpystyvyyden muutoksen mukana. (Bandura 1997, 103.)

Banduran tulkinta palautteen ja minäpystyvyyden yhteyttä koskevien tutkimusten tuloksista on, että saavutuslähtöinen palaute (ikään kuin ”lasi on puoliksi täynnä” -palaute) tukee oppijan minäpystyvyyttä ja sitä kautta vaikuttaa nostavasti sekä oppijan itselleen asettamiin tavoitteisiin että hänen tosiasialliseen suoriutumiseensa. Sen sijaan puutelähtöinen palaute (”lasi on puoliksi tyhjä” -palaute) heikentää oppijan minäpystyvyyttä ja sitä kautta saa hänet sekä asettamaan itselleen matalampia tavoitteita että suoriutumaan tehtävistään huonommin kuin mikä vastaisi hänen todellista kyvykkyyttään. (Mts. 103.) Koen näiden tulosten ovat suoraan rinnastettavissa laulupedagogiikkaan ja siihen, miten laulunopettajan tapa antaa palautetta oppilaalleen vaikuttaa hyvin merkittävästi oppilaan laululliseen minäpystyvyyteen.

Olen itse huomannut Banduran käsittelemän palautteen kehystämisen merkityksen omissa opinnoissani. Ääriesimerkki puutelähtöisestä palautteesta on esimerkiksi lause ”tekniikkasi on puutteellinen”. Herää kysymys: suhteessa mihin se on puutteellinen? Suhteessa diplomitason laulajiin? Toki näin on. Mutta voisiko palautteen antaja esittää asian siitä näkökulmasta, että siitä laulutekniikasta, joka minulla sillä hetkellä on, ei puutu välistä mitään ”palikkaa”? Käsite *puutteellinen* on merkityksellinen ja järkevä ainoastaan suhteessa johonkin vertailukohtaan tai odotuksiin. Puutelähtöinen palaute kun ainakin omassa mielessäni tuntuu nimenomaan siltä, että jokin osa puuttuu ”koneistosta”. Sellainen palaute on niin syöpynyt alitajuntaani, että koen olevani aina ja joka tapauksessa laulaja, joka on vajaa ja jonka tekniikka on vajaa eikä

voi siitä oikeasti kehittyäkään. Olen huomannut, että tällaisten kokemusten seurauksena tarvitsen vähintään kymmenkertaisen määrän positiivista palautetta. Sekään ei aina riitä, vaikka elämässäni on sellaisiakin motivoivan palautteen antajia, joihin oikeasti luotan. Voitaisiinko laulutekniikka nähdä tilanteesta riippumatta asiana, jossa on aina kehittämistä, mutta joka keskeneräisenäkin nähtäisiin siitä näkökulmasta, että ”nämä ja nämä palikat ovat jo paikoillaan, niiden avulla pystyt tekemään tällaista ohjelmistoa... Seuraavaksi lisätään tällainen palikka, ja sen seurauksena pystyt tekemään tällaistakin...?”

Puutelähtöinen palaute ja huippuosaajiin vertaaminen saa siis ainakin minut tuntemaan sekä itseni että laulamiseni arvottomaksi, lähtökohtaisesti puutteelliseksi ja hävettäväksi. Se ei kasvata sisua eikä rohkaise yrittämään kovempaa vaan päinvastoin lannistaa. Rohkaistuakseni yrittämään kovempaa koen tarvitsevani täsmällistä, korjaavaa ja motivoivaa palautetta. Yksi asia, jonka olen huomannut myös auttavan antamaan minäpystyvyyttäni heikentäneelle palautteelle vähäisempi merkitys kuin mitä tähän asti olen antanut, on vertaistuki. Sosiaalisen median kautta olen törmännyt joidenkin jo työelämässä kiinni olevien laulajien ja laulopedagogien kertomuksiin vastaavasta kohtelusta, ja ne ovat ainakin minulle olleet ensimmäinen kokemus siitä, että negatiivista ja jopa murskaavaa palautetta on joskus joku muukin saanut, mutta silti he ovat pysyneet tällä alalla. Mielestäni näistä asioista ei puhuta paljoa, eikä se tietysti ole ihmekään, koska aihe on vaikea ja aiheuttaa helposti häpeän tunteita. Minusta tässä tapauksessa ei ole kyse siitä, ettenkö sietäisi kritiikkiä, koska kyllähän laulajan ja muusikon sitä täytyy sietää. Pikemminkin on kyse siitä, että kun joku asian tuntija ja arvovaltaisena pitämäni henkilö on kyseenalaistanut laulamiseni, olen ottanut hänen kommenttinsa hyvin raskaasti. Muiden vastaavista kokemuksista lukeminen on saanut minut ainakin ajatuksen tasolla huomaamaan, että on itse hakeuduttava sellaisten ihmisten luo, jotka uskovat minuun ja haluavat minun pääsevän eteenpäin. Tämä on ehkä paljon selvempää sellaisille laulajille, joiden laulullinen minäpystyvyys on jo lujittunut vahvaksi. Omassa laulullisessa minäpystyvyydessäni on vahvistamisen varaa, mutta on todettava, että jo tietoisuus näiden ilmiöiden olemassaolosta auttaa.

4.3 Palautteen antajan tietämys ja uskottavuus

Vakuuttavat pystyvyysarviot (*persuasive efficacy appraisals*, muilta saadut arviot omasta pystyvyydestä) aiheuttavat vaihtelevia kokemuksia, koska niitä käytetään erilaisten päämäärien yhteydessä. Kehumisessa ei aina ole kyse huolellisen ja rehellisen arvion esittämisestä. Ihmiset voivat kehua toisten kykyjä esimerkiksi imarrellakseen heitä, pyrkiäkseen heidän suosioonsa tai ihan vain rohkaistakseen heitä. Näistä rohkaisemisessa sanojalla on näkemykseni mukaan hyvä tarkoitus – esimerkiksi joku voi sanoa esiintyjälle ennen konserttia ”hyvin se menee” – vaikkei sanojalla varsinaisesti olisi käsitystä vakuutettavan kyvykkyydestä. (Bandura 1997, 104).

Kuulijan on punnittava vakuuttelevia pystyvyysarvioita sen suhteen, kuka vakuuttaja on, kuinka luotettava hän on ja kuinka paljon hän tietää arvioimansa asian luonteesta. Jos vakuuttajalla on käytössään objektiivisina pidettyjä kyvykkyyden mittareita, tämä usein lisää vakuuttajan kykyä vaikuttaa kuulijan pystyvyyssuskomuksiin. (Mts. 104.) Vakuuttajan eli palautteen antajan vaikutus palautteen vastaanottajan pystyvyyssuskomuksiin voi olla vain niin suuri kuin palautteen vastaanottajan luottamus palautteen antajan tietoihin ja asiantuntemukseen on. (Mts. 105.) Myös Royon (2014) väitöstutkimuksessa saatiin selville, että laulunopiskelijoiden arviot palautteen antajien pätevyydestä vaikuttivat siihen, kuinka paljon palaute muutti opiskelijoiden minäpystyvyyttä. Royo kiinnitti erityisesti huomiota siihen, että minäpystyvyyteen vaikutti sellaisten opettajien palaute, joiden opiskelijat kokivat parhaiten tuntevan heidän äänensä ja olevan perillä heidän äänityypeistään. (Royo 2014, 179.)

Bandura huomauttaa, että on eri asia olla taitava jossakin toiminnassa kuin olla taitava arvioimaan muiden lahjakkuutta kyseisessä toiminnassa (Bandura 1997, 105). Laulunopettajan ollessa kyseessä hänen tulee tietenkin olla taitava sekä laulamissa että muiden laulamisen arvioinnissa, sen lisäksi että hänen tulee osata opettaa.

Laulupedagogiikassa opiskelijan laulusuorituksen arviointiin on olemassa kunkin opilaitoksen sisällä tietyt opetussuunnitelmaan pohjautuvat kriteerit, asiat, joiden toteutumista milläkin tasolla arvioidaan, mutta ongelmallista koen tästä tekevän sen, että koska arvioinnin tekijät ovat ihmisiä, arviointiin vaikuttavat väistämättä myös subjektiiviset elementit, kuten se, miten arvioija tulkitsee arviointikriteerit, miten ar-

vioija kuulee mitattavien asioiden tapahtuvan, häiritsevätkö häntä jotkin asiat suorituksessa, joita ei varsinaisesti ole tarkoitus arvioida, ja voiko hän todella arvioida suoritusta puolueettomasti. Objektiivisimman arvion yksittäisestä laulusuorituksesta laulaja saisi mielestäni alan rautaiselta asiantuntijalta, joka ei olisi koskaan ennen kuullut kyseistä laulajaa ja jolla ei olisi tähän minkäänlaista suhdetta. Mutta kyvykkyyden arvioinnissa uskon laulajan omalla opettajalla olevan merkittävimmän roolin, koska hän yleensä tuntee oppilaansa, tämän todellisen tason, oppilaan äänen ja sen kehityskaaren parhaiten (ks. myös Royo 2014, 179).

Näistä seikoista päättelen sen, että laulunopettajalla on suurta valtaa oppilaan vakuuttamisessa tämän pystyvyydestä laulamissa, koska laulunopettaja on laulamisen asiantuntija ja oppilas saa häneltä jatkuvasti palautetta. Tästä vallasta seuraa myös suuri vastuu, ja niinpä oletan, että laulunopettajalla on olennainen vastuu myös siitä, jos hänen oppilaansa laulullinen minäpystyvyys jää heikoksi tai heikkenee. Oletan, että omalla opettajalla on vakuuttamisessa merkittävin rooli sekä hyvässä että pahassa, koska häneltä oppilas saa palautetta – sekä sanallista että sanatonta – jatkuvasti. Huomionarvoista on mielestäni myös se, että muut laulunopettajat, esimerkiksi oppilaan esiintymis- tai tutkintotilanteissa ja näiden arvioinneissa pääsevät vakuuttamaan oppilasta hänen kyvykkyydestään suuntaan tai toiseen. Koska hekin ovat oppilaan näkökulmasta laulun oppimisen asiantuntijoita, heidän palautteellaan voi mahdollisesti olla huomattava vaikutus oppilaan laulullisiin minäpystyvyyssuomuksiin.

4.4 Omien ja toiselta tulevien pystyvyyсарvioiden välisistä eroista

Muiden tekemä arvio yksilön pystyvyydestä jonkin toiminnan suhteen voi olla sama kuin yksilön oma arvio, tai se voi erota yksilön omasta arviosta paljonkin. Jos tämä ero on suuri, ihminen ei ehkä pidä toisen antamaa arviota uskottavana. Toisaalta jos pystyvyyсарviot koskevat kaukaista tulevaisuutta eikä nykyhetkeä, kuuliija hyväksyy helpommin myös hänen omasta pystyvyyсарviostaan eroavat arviot. Ihmiset, joilla on vähäisistä taidoista johtuvia itse-epäilyksiä, pitävät uskottavampina luultavasti sellaisia optimistisia arvioita pystyvyydestä, jotka kohdistuvat kykyihin oppia, kuin sellaisia arvioita, jotka kohdistuvat sen hetkiseen osaamiseen. (Bandura 1997, 105–106.)

Jos ulkopuolisen antamat pystyvyysarviot ovat kohtuullisesti toimijan omia pystyvyysarvioita korkeammat, nämä ulkopuoliset pystyvyysarviot voivat kannustaa ihmistä yrittämään kovemmin ja pidempään, jolloin myös onnistumisen todennäköisyys kasvaa. Siten ulkopuolisen antamat positiiviset arviot toimijan pystyvyydestä voivat toteuttaa itsensä. Samalla nämä ulkopuolisen arvion aikaansaamat onnistumiset puolestaan vahvistavat toimijan luottamusta kyseisen henkilön arviointikykyihin. (Mts. 105.) Sen sijaan ”[p]aisuneet [ulkopuolisen antamat] pystyvyysarviot, jotka harhauttavat toimijan yrittämään toistuvasti liian vaikeita tehtäviä, rapauttavat luottamuksen arvostelijan kykyyn arvioida pystyvyyttä ja vahvistavat toimijan käsitystä omasta kykenemättömyydestään” (mts. 105). Tästä päättelen, että opettajan luottamus oppilaan kykyihin tai vakuuttelu oppilaan pystyvyydestä ei siis saa olla epärealistisen suurta, tai koko opettajan ja oppilaan suhde voi vaarantua.

Optimaalinen suuruusero omissa ja ulkopuolisen antamissa pystyvyysarviossa riippuu Banduran (mts. 105) mukaan myös siitä, johtuvatko epäonnistumiset puutteellisista taidoista vai olemassa olevien taitojen puutteellisesta käytöstä. Jos toimijalla on olemassa onnistumiseen vaadittavat taidot mutta hän ei jostain syystä onnistu käyttämään niitä, korostetun optimistinen arvio voi rohkaista toimijaa luottamaan taitoihinsa enemmän ja sitä kautta saamaan koko potentiaalinsa käyttöön, mistä taas seuraa minäpystyvyyttä vahvistavia onnistumisen kokemuksia. Jos toimijan epäonnistuminen tehtävissään sen sijaan johtuu vaadittavien taitojen puuttumisesta, vakuuttelu toimijan pystyvyydestä ei synnytä näitä taitoja tyhjästä eikä saa aikaan onnistumista vaan johtaa epäonnistumisen toistumiseen ja vakuuttajaa kohtaan tunnetun luottamuksen heikkenemiseen. (Mts. 105.)

4.5 Kyvykkyys – seurausta lahjakkuudesta vai sinnikkyydestä?

Banduran (1997, 225) mukaan tutkimuksissa on havaittu lasten minäpystyvyyden kehittyvän enemmän, kun heidän onnistumistaan pidetään kyvykkyuden (*ability*) syynä, verrattuna siihen, kun heidän onnistumistaan pidetään kovan työskentelyn syynä. Kuitenkin se, että kerrottiin onnistumisen johtuvan omasta vaivannäöstä, lisäsi tutkimuksissa enemmän uskoa omaan pystyvyyteen kuin se, ettei sosiaalista palautetta onnistumisista tullut ollenkaan.

Usein ohjeistetaan, että oppimistuloksia lisää se, että oppijaa kehuaan hänen kovasta yrittämisestään. Banduran (mts. 102) mukaan tämä voi toimia lyhyellä aikavälillä, mutta pidemmällä aikavälillä oppija saattaa alkaa epäillä omia taitojaan, jos hän tulkitsee onnistuvansa tehtävissään vain, koska yrittää poikkeuksellisen kovasti. Hän voi alkaa ajatella, että hänellä ei ole juuri lahjakkuutta, koska onnistuminen on tulosta ainoastaan valtavasta ponnistelusta. Jos onnistumisten katsotaan alussa olevan seurausta ihmisen kyvykkyydestä ja myöhemmin hänen kovasta työskentelystään, toimijalle saattaa syntyä vaikutelma, että hän on saavuttamaisillaan mahdollisuuksiensa rajat. (Mts. 225.)

Ihmisen käsitys siitä, mitä kyvykkyys (*ability*) pohjimmiltaan on, voi vaikuttaa siihen, miten hän reagoi, kun hänen onnistumisiaan kommentoidaan työskentelyn aikaansaannoksiksi. Niiden, joiden mielestä kyvykkyys rakentuu pitkäjänteisellä työskentelyllä, minäpystyvyys kasvaa, kun ponnistelua kommentoidaan heidän onnistumistensa syyksi. Sen sijaan ne, joiden mielestä kyvykkyys on jokin sisäsyntyinen ominaisuus, saattavat kyseenalaistaa oman pystyvyytensä kuullessaan, että heidän onnistumisensa on ponnistelun tulosta. (Mts. 225.)

Oma näkemykseni kyvykkyydestä on tällä hetkellä sellainen, että lahjakkuudesta on hyötyä, mutta ilman harjoittelua ja ponnistelua ei kehity oikeasti kyvykkääksi. Käsitykseni kyvykkyyden synnystä on kuitenkin aiemmin perustunut paljon enemmän lahjakkuuteen, minkä olen ainakin jälkikäteen tarkasteltuna havainnut kehitystä jarruttavaksi tekijäksi – riippumatta siitä, mistä asiasta on kyse. Esimerkiksi peruskoulusta selvisin turhauttavankin helposti, en oppinut juurikaan ponnistelemaan, ja siihen aikaan aikaansaannoksiani kommentoitiin lähes jatkuvasti lahjakkuudesta johtuviksi. Kun sitten lukiossa työmäärä kasvoi moninkertaiseksi ja asiat vaikeutuivat, minäpystyvytyeni koki kovia kolauksia. Koin usein, etten pysty oppimaan vaikeita asioita, koska en oppinut niitä helposti – opin kyllä vähitellen paiskimaan töitä oppimisen eteen, mutta samalla koin, etten olekaan lahjakas kuten olin kuvitellut, vaan kamppailin jatkuvan riittämättömyyden tunteen kanssa yrittäessäni selvittää koko ajan kasvaneen työmäärän kanssa. Riittämättömyyttä koin ehkä siksi, että olin niin tottunut oppimisen helppouteen ja siihen, että minua pidettiin lahjakkaana ja kyvykkäänä, etten meinannut hyväksyä sitä, että kyvykkyys onkin oikeasti jotain muuta ja että sen eteen täytyy tehdä töitä.

Saman ilmiön olen kokenut laulamisen kanssa. Silloin, kun en vielä edes käynyt laulutunneilla ja silloin, kun aloitin laulutunnit vaikken treenaamisesta vielä pitkään aikaan juuri mitään ymmärtänytkään, sain paljon kommentteja lahjakkuudesta ja hienosta äänimateriaalista. Ja alussa luonnollisesti oppii nopeasti ja paljon, kun kaikki on uutta. Ammatillisten opintojen alkuvaiheessa ja myöhemminkin minun oli todella vaikeaa hyväksyä sitä, että kehittyäkseen on pakko oppia treenaamaan oikein ja treenata paljon. Myös se, että kehoni oli todella jännittynyt eikä tietenkään totellut haluamallani tavalla, aiheutti lähinnä illuusion murenemisen: enkö osaakaan mitään, olenko täysin lahjaton? Toisaalta näiden vuosien aikana olen monesti saanut nähdä ja kantapääinkin kautta oppia, että kulloisenkin tilanteen hyväksyminen ja määrätietoinen harjoittelu ovat ne asiat, jotka kyvykkyyttä rakentavat. Silti edelleen on välillä kausia, jolloin alkuperäinen käsitykseni kyvykkyyden synnystä kummittelee takaraivossani: miksi edes yrität, et ehkä kuitenkaan ole riittävän lahjakas? Ehkä tämä on myös ainakin osittain syynä siihen, että olen kokenut minäpystyvyyteni laskevan, jos olen saanut lahjakkuuden tai osaamisen puutteesta vihjailevaa palautetta. Joka tapauksessa lauluopintoni ovat muuttaneet käsitykseni kyvykkyyden synnystä. Tällä hetkellä koen, että jonkinlainen peruslahjakkuus on ollut pohjana sille, että ylipäättään uskalsin hakea opiskelemaan laulua, mutta kyvykkyyden rakentajina olennaisimpia tekijöitä ovat mielestäni sisäsyntyinen motivaatio ja sitkeä harjoittelu sekä loputon rakkaus ja kiinnostus musiikkia kohtaan.

Minäpystyvyysteoriaan ja omien kokemusteni pohjalta sanoisin, että opiskelijoiden minäpystyvyyden tukemiseksi laulupedagogiikassa olisi syytä korostaa enimmäkseen harjoittelun ja työnteon merkitystä kyvykkyyden rakentajana ja opiskelijan onnistuessa antaa palautetta tästä näkökulmasta, sen sijaan että pohdittaisiin, kenellä on minkäkin verran lahjakkuutta tai sisäsyntyistä kyvykkyyttä. Toki jos jonkun opiskelijan kohdalla lahjakkuudesta puhuminen selkeästi saa hänet motivoitumaan ja työskentelemään ahkerammin, niin miksipä ei lahjakkuudestakin voisi kehua. Eli kuten Bandura esittää, riippuu ihmisestä, miten minkäkinlainen palaute hänen minäpystyvyyteensä vaikuttaa. Mutta tällaisissakin tapauksissa olisi syytä korostaa työnteon merkitystä – uskoisin, että tällöin on pienempi riski siihen, että opiskelija kokisi lahjakkuutensa ja mahdollisuuksiensa rajojen tulevan vastaan. Laulunopettajan kannattaa muistuttaa opiskelijalle, että lauluinstrumentin kehittäminen *on* kärsivällisyyttä ja pitkäjänteistä

työtä vaativaa. Luonnollisesti jokaisen opiskelijan täytyisi myös saada palautetta siitä, mikä hänen laulamissaan on erityisen hyvää – kuten vaikkapa kaunis äänenväri, syvällinen tulkinta tai erityinen musikaalisuus. Tällaisten asioiden kuuleminen kokemukseni mukaan motivoi jatkamaan harjoittelua, ilman, että palautteen antajan tarvitsee kuorruttaa näitä huomioita juuri lahjakkuuden tai kyvykkyyden pohtimisella.

4.6 Laulunopettaja on kuin urheiluvalmentaja

Bandura kirjoittaa tutkimuksista, joissa on tutkittu urheiluvalmentajan vaikutusta urheilijan minäpystyvyyteen. Huomionarvoista on, että mielestäni erittäin monet Banduran mainitsemat seikat valmentajan vaikutuksesta urheilijaan ovat suoraan verrattavissa siihen, miten laulunopettaja vaikuttaa oppilaansa minäpystyvyyteen. Valmennustyyliä on Banduran mukaan erilaisia, mutta tuloksekkaille valmentajille on yhteistä heidän kykynsä motivoida valmennettaviaan. Hyvät valmentajat saavat valmennettavansa tekemään niin hyviä suorituksia kuin heidän on mahdollista tehdä, sekä silloin kun menee hyvin että silloin kun menee huonosti. (Bandura 1997, 397.)

Kestävän minäpystyvyyden kehittäminen urheilijalle ei tarkoita pelkkiä motivaatiopuheita ja rohkaisua, vaan siinä on kyse ennen kaikkea asteittain etenevien onnistumisen kokemusten järjestämisestä (mts. 397). Ajattelen tämän tarkoittavan laulupedagogiikassa sitä, että esimerkiksi opiskelijan esiintymisiin valitaan sopivantasoiset kappaleet, että opiskelija saa onnistumisen kokemuksia esiintymistilanteista. Harjoiteltavan ohjelmiston tulisi näkemykseni mukaan olla sellaista, että osa kappaleista on osaamisen ylärajoilla ja siten epämukavuusalueella, koska siellä tapahtuu kehityskin. Samanaikaisesti kannattaa mielestäni kuitenkin tehdä myös helpommin istuvaa ja enemmän mukavuusalueella olevaa ohjelmistoa, että onnistumisen kokemuksia tulisi tasaisesti ja pystyvyys kasvaisi sitä mukaa. Mitä enemmän opiskelija kehittyy ja hänen minäpystyvyytensä kasvaa, sitä enemmän hän voi kokemukseni mukaan työstää vaikeampaa ohjelmistoa kerrallaan – ja kenties siten ottaa myös isompia harppauksia laulutekniikassaan.

Banduran (mts. 398) mukaan urheiluvalmentajan tulisi vähentää kilpailussa häviämisen aiheuttamaa lannistumista korostamalla urheilijan henkilökohtaista kehitystä kilpailumenestyksen sijaan. *”[T]aitavat pystyvyyden rakentajat – – rohkaisevat ihmisiä*

mittaamaan onnistumistaan omalla kehityksellä muiden voittamisen sijaan” (mts. 106).

Laulunopiskelussa ”häviämistilanteita” voivat olla esimerkiksi konsertissa, pääsykokeissa, koelauluissa, laulukilpailussa tai muussa esiintymisessä epäonnistuminen. Myös kaikenlainen laulunopiskelijoiden vertailu toisiinsa, ilman konkreettisia kilpailutilanteitakin, rakentaa mielestäni sellaista kilpailuasetelmaa, joka voi synnyttää ajatusvääristymiä siitä, että pitäisi näyttää pärjäävänsä muille, sen sijaan että keskittyäisiin kunkin opiskelijan henkilökohtaiseen kehittymiseen. Lisäksi esimerkiksi pääsykokeet tai koelaulut voivat mennä todella hyvinkin, ja siltikään laulaja ei tule valituksi tai pääse eteenpäin. Tällaisissa tilanteissa laulunopettajan on mielestäni erittäin tärkeää auttaa oppilasta näkemään oma kehittyisensä prosessin seurauksena. Bandura selittää tehokkaiden valmentajien luovan urheilijalle itseluottamusta osoittamalla uskoa heidän kehityskykyynsä ja antamalla positiivista, korjaavaa palautetta epäonnistumisista kritisoimisen sijaan. Epäonnistuneen suorituksen kommentointiin tulisi Banduran mukaan kuulua ohjeita toiminnan parantamiseksi. (Mts. 398.)

Säilyttämällä uskonsa urheilijan kykyihin valmentaja voi auttaa häntä selviämään vaikeiden tilanteiden aiheuttamista häiritsevästä paineista (mts. 398). Laulajalle vaikeita ja paineisia tilanteita voivat olla esimerkiksi arvosteltavat esiintymiset kuten tutkinto- ja kilpailutilanteet, joihin valmistautumisessa laulunopettajalla on mielestäni olennainen merkitys. Kyseisten tilanteiden vaikeuden tai niiden aiheuttamien paineiden katsomisen liittyvän pitkälti opiskelijan senhetkiseen minäpystyvyyden tasoon, johon taas ovat aina vaikuttamassa aiemmat onnistumisen ja epäonnistumisen kokemukset, joiden syntymiseen puolestaan laulunopettaja voi siis osaltaan vaikuttaa. Toki opettajan kannustuksella on merkitystä myös juuri ennen vaikeaa tilannetta. Esimerkiksi itse jouduin juuri laulamaan B-tutkintoni sairaana, ja en kyllä olisi uskaltanut mennä tekemään sitä, jollei oma opettajani olisi muistuttanut minua siitä, miten vaikeista esiintymistilanteista olen ennenkin selvinnyt hyvin. Toisaalta se, että flunssa vaikutti jaksamiseen ja sitä kautta jonkin verran myös laulutekniseen suoriutumiseeni jo aiemmin samana päivänä, niin pohtiessamme siirretäänkö tutkinto myöhemmäksi lisäsi oman opettajan epäröinti rehellisesti sanottuna pelkoa epäonnistumisesta. Toisaalta hän kuitenkin luotti osaamiseeni ja koki, että tutkinnon siirtäminen toisi vain lisää pai-

neita, ja näin jälkikäteen voin onneksi todeta, että ratkaisu oli paras, mitä niissä olosuhteissa pystyttiin tekemään. Omakohtainen kokemukseni on siis se, että laulunopettajan tekemällä sanallisella vakuuttamisella on suuri vaikutus myös laulunopiskelijan joltain yksittäistä koitosta kohtaan tuntemaan minäpystyvyyteen.

Valmentajan sanoin ja teoin ilmaisemat pystyvyyssarviot vaikuttavat Banduran (mts. 398) mukaan urheilijan minäpystyvyyden kehitykseen. Epäonnistumisia tulee, mutta valmentaja voi vähentää niiden aiheuttamia kolauksia urheilijan minäpystyvyydelle säilyttämällä itse uskonsa hänen kykyihinsä. Minäpystyvyyden kannalta ratkaisevaa eivät ole vaikeudet sinänsä, vaan se tapa, jolla ne tulkitaan, ja se, mitä niistä opitaan. Vaikeudet, jotka johtavat siihen, että valmentaja menettää uskonsa urheilijaan, ovat tuhoisia urheilijan itsensä minäpystyvyydelle. Kaikki tämä on mielestäni suoraan verrattavissa laulunopetukseen. Jos laulunopettaja ei usko oppilaaseensa, voi tilanne olla opiskelijalle niin ahdistava, ettei onnistumisia tule edes laulutunneilla – ja jos opettaja ei oppilaaseen usko, opettaako hän tätä tosissaan? Ei varmastikaan. Se, miten paljon tällainen tilanne laulunopettajan ja opiskelijan välillä vaikuttaa opiskelijan minäpystyvyyteen, liittyyneen siihen, miten korkea minäpystyvyys laulunopiskelijalla lähtökohtaisesti on. Oletan myös, että pitkään jatkuessaan tällainen opettaja-oppilas-suhde voi heikentää sellaisenkin opiskelijan minäpystyvyyttä, jonka lähtökohtainen minäpystyvyys on korkea. Toisaalta mietin, että jos opiskelijan minäpystyvyys on korkea, hän ehkä osaa hakeutua jollekin hänen kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa uskovalle laulunopettajalle paljon todennäköisemmin kuin sellainen opiskelija, jolla on heikko minäpystyvyys, jolloin vahinkoa minäpystyvyydelle ei ehkä ehtisi tapahtua niin paljon.

Valmentaja voi viestiä urheilijalle epäluottamusta istuttamalla häntä paljon vaihtopenkillä. (Bandura 1997, 398). Laulupedagogiikassa tämä vaihtopenkillä istuttaminen voisi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että oppilaitoksen sisällä jollekin laulunopiskelijalle annettaisiin huomattavasti vähemmän esiintymistilaisuuksia kuin muille tai että hänet jätettäisiin toistuvasti esimerkiksi produktoiden ulkopuolelle tai ilman rooleja. Tällaisista tapauksista kuulee aina välillä. Olipa syy tällaiseen toimintaan mikä tahansa, pitkään jatkuessaan se väistämättä vaikuttaa opiskelijan minäpystyvyyteen – toki vaikutukset riippuvat taas siitä, millä tasolla opiskelijan laulullinen minäpystyvyys aiemmin on ollut.

Urheiluvalmentajan omat tavoitteet eivät aina ole yhtenäisiä valmennettavien tavoitteiden kanssa. Jos valmentaja haluaa itselleen mainetta, hän voi painostaa urheilijoita liikaa voittamaan, mikä näkyy pitkän tähtäimen kehityksen heikkoutena. Mikäli valmentaja keskittyy omiin saavutuksiinsa, hän saattaa luovuttaa valmennettaviensa kohdalla liian aikaisin, jos hän on kiinnostunut enemmän siitä, että hänen valmennettavansa voittavat kuin siitä, että he kehittyvät. (Bandura 1997, 399.) Laulunopetukseen nämä tutkimustulokset ovat yhdistettävissä esimerkiksi siten, että lahjakkaimpia ja sillä hetkellä kyvykkäimpinä pidettyjä laulunopiskelijoita on mitä ilmeisimmin helppoa ja mukavaa opettaa, ja on varmasti hienoa nähdä omien oppilaidensa menestyvän – varsinkin, kun se usein voi kasvattaa myös opettajan mainetta. Kun opettajalla on taitavia opiskelijoita, onko itsestään selvästi myös opettaja todella taitava? Tietenkään nämä eivät ole toisensa poissulkevia asioita, ja luonnollisesti monet laulunopettajat, joilla on todella taitavia laulajia oppilainaan, ovat usein oikeastikin hyviä opettajia. Mutta huomionarvoista tässä on mielestäni se, että jos opiskelija ei ole vielä löytänyt ääntään tai on muuten laulutekniikaltaan kovin keskeneräinen laulaja, onko opettajalla, joka haluaa mainetta ja menestystä itselleen, motivaatiota opettaa tällaista opiskelijaa? Jaksako hän yrittää kaivaa opiskelijan todellisen potentiaalin esiin? Tai entäpä jos mainetta haluavalla opettajalla on todella lahjakas ja kyvykäs oppilas, mutta oppilas ei itse ole kiinnostunut esimerkiksi kilpailemaan tai rakentamaan laulajan uraa, vaan haluaa jotain muuta?

4.7 Palautteen antamisen merkitys: vastaanottajan kehittyminen

Ranne (2006, 9) kirjoittaa palautteen olevan keskeinen osa elämää ja selviytymistä, ja että ilman palautetta on mahdotonta elää. Tällä Ranne tarkoittaa sitä, ettei yksilö tai yhteisö yksinkertaisesti selviä, ellei se saa palautetta ja hyödynnä sitä. Ranne (mts. 22) myös selittää muilta saadun palautteen olevan keskeinen tekijä todellisuudentajun ylläpitämisessä – se auttaa tarkistamaan, mikä on totta ja mikä ei. Palautteen avulla yksilö saa *”vertailevaa aineistoa”*, eli hänen on mahdollista huomata, eroaako hänen oma käsityksensä jossain asiassa muiden käsityksestä vai ei. Jos taas palautetta ei tule riittävästi, todellisuudentajun vääristymisen riski lisääntyy. (Mts. 22.) Palaute on Ranteen mukaan merkittävää mm. kehityksessä ja oppimisessa: *”Mitä*

runsaampaa, monipuolisempaa ja useammalta taholta tulevaa palaute on, sitä mahdollisempaa on säilyttää suunta oikeana.” (mts. 22–23). Hyvät palautetaidot sekä niiden käyttö johtavatkin Ranteen (mts. 23) mukaan lähes vääjäämättä oppimiseen. Kaikki edellä mainitut seikat ovat mielestäni hyvin sovellettavissa laulunoppimiseen ja vieläpä ihan erityisesti; laulaja kun ihan konkreettisesti tarvitsee ulkopuolisia korvia kehittyäkseen, koska oma kuulokuva omasta laulamisesta on enemmän tai vähemmän erilainen kuin miltä laulu ulospäin kuulostaa. Toki palautetta täytyy saada myös kaikesta muusta lauluprosessiin liittyvästä, kuten esiintymisestä ja tulkinnoista.

Ahonen ja Lohtaja-Ahonen (2014, 63) esittävät, ettei ole olemassa hyvää, huonoa, positiivista tai negatiivista palautetta, vaan ainoastaan hyvin tai huonosti annettua palautetta. *Kehittävää palautetta ja rakentavaa palautetta* he pitävät vain kiertoilmaisuna sille, ettei palautteen antaja ole tyytyväinen palautteen vastaanottajan toimintaan. Kaikki hyvin annettu palaute on heidän mukaansa hyvää, koska se kehittää – *”[s]iksi kaikki hyvin annettu palaute on rakentavaa.”* Huono ja kielteinen palaute, joka siis ei rakenna yhtään mitään, onkin nähtävä huonosti annettuna palautteena. (Mts. 63.)

Myös Nummisen (2005) mukaan palautteen saaminen on oppimisen kannalta välttämätöntä. Erityisen huomionarvoista on se, millaista palautetta annetaan ja miten, koska se vaikuttaa sekä palautteen vastaanottamiseen että esimerkiksi ilmapiiriin, oppilaan motivaatioon ja itsetuntoon. *”Katteeton kehuminen tai nöyryyttävä kritiikki ei yleensä johda oppimiseen.”* (Mts. 85–86.) Jos palautetta ei anneta ollenkaan, ihminen luultavasti tekee lähinnä asioita, jotka ovat hänelle helppoja, ja motivaatio laskee (Kupias, Peltola & Saloranta 2013, 16–17). Annettiin palautetta tietoisesti tai ei, sitä kuitenkin liikkuu Kupiaksen ja muiden (mts. 16–17) mukaan koko ajan kaikessa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Ahonen ja Lohtaja-Ahonen (2014, 63) kuvaavat palautteen tehtävän olevan kertoa ihmiselle, tekeekö hän oikeita asioita oikealla tavalla.

4.8 Epäsuoran ja sanattoman palautteen vaikutuksista minäpystyvyyteen

Mikäli ihminen ei saa palautetta suoraan, hän tulkitsee sitä epäsuorasti muiden käyttäytymisestä ja sanomisista. Sanattomaan ja epäsuoraan palautteeseen liittyy Kupiaksen ja muiden (2013, 17) mukaan aina tulkintaa, missä taas piilee suuri vaara, ettei tulkinta osu oikeaan. Epäsuora palaute on mahdollista tulkita jopa päinvastaisesti kuin se on tarkoitettu. Siten viestin perillemeno sellaisena, kuin se on tarkoitettu, on paljon todennäköisempää suorassa palautteessa, ja tällöin on mahdollista keskustella myös tulkintaeroista. (Mts. 17.) Mielestäni kaikki ihmisten välinen viestintä on tulkittavissa epäsuoraksi palautteeksi – toki on vaikea sanoa, kuinka paljon ihminen missäkin tilanteessa kerää palautetta ympäristöstään. Ranne (2006, 113) se liittää ihmisten keräävän sanatonta palautetta ympäristöstään ja toisista ihmisistä jatkuvasti, riippumatta siitä, ajattelevatko he sitä vai eivät. Ranne (mts. 113) myös painottaa sanattoman palautteen määrän ja merkityksen olevan moninkertaista sanalliseen palautteeseen verrattuna. Kupiaksen ja muiden (2013, 126) mukaan sanallinen viestintä ja nonverbaali eli sanaton viestintä ovat tiiviisti yhteydessä toistensa kanssa. Jos ne ovat keskenään ristiriidassa, on sanattoman viestinnän merkitys vahvempi – se heijastaa tunteita ja ajatuksia. Saman ajatuksen esittää myös Ranne (2006, 15): *”[i]hmisen on vaikea peittää todellista kantaansa”* – ja palautteen vastaanottaja useimmiten huomaa epärehellisyyden helposti.

Banduran mukaan ihmiset ilmaisevat näkemystään toisen ihmisen vähäisistä kyvyistä usein epäsuorasti. Jos on sosiaalisesti epäsuotavaa ilmaista vähäistä arvostusta, arvostelmat saattavat näkyä epäsuorasti. Henkilölle, jonka kyvyt koetaan vähäisiksi, annetaan tehtäviä, jotka eivät ole lainkaan haastavia, häntä kiitetään suhteettoman paljon keskinkertaisista suorituksista, hänen epäonnistumisiinsa ei kiinnitetä huomiota, hänelle tarjotaan toistuvasti pyytämätöntä apua tai hänelle annetaan vähemmän tunnustusta hänen suoriutuessaan hyvin. Tällaista palautetta vastaanottavat henkilöt yleensä tunnistavat, mistä on kyse, ja muiden käytöksestä luettavissa olevat arvostelmat usein madaltavat ihmisen kokemusta omasta pystyvyydestään. (Bandura 1997, 102.) Näitä Banduran tutkimustuloksia tukee Royon (2014, 207) tutkimus, jossa hän havaitsi, että opiskelijat olivat hyvin tietoisia laulunopetushenkilökunnan kehonkielystä ja se vaikutti heidän minäpystyvyyteensä. Esimerkiksi yksi tutkituista henkilöistä

uskoi, ettei henkilökunta välitä hänen laulukehityksestään, koska hän opiskeli musiikkikasvatusta. Tämän tulkinnan hän oli tehnyt laulututkintolautakunnan kehonkielistä, joka välittyi tälle opiskelijalle sellaisena, että se ilmaisi hyvin vähäistä kiinnostusta hänen laulusuoritustaan kohtaan. Havaitun kehonkielen lisäksi opiskelija oli koenut negatiivisena sanattomana palautteena sen, että yksi lautakunnan jäsenistä näpytteli puhelintaan kesken opiskelijan laulusuorituksen. Opiskelija koki, että henkilökunta kuunteli solistisesti suuntautuneiden laulunopiskelijoiden suorituksia kiinnostuneemmin. (Mts. 80.)

Banduran tutkimustulokset näyttäisivät tukevan sitä, että laulunopiskelijoiden eriarvoisella kohtelulla sekä vertailulla oppilaitoksen sisällä on myös vaikutuksia opiskelijoiden minäpystyvyyteen. Banduran mukaan *”[o]hjaustilanteissa opettajat toistuvasti ilmaisevat arvostelmia opiskelijoistaan sekä suorasti että epäsuorasti.”* Suoriin arvostelmiin kuuluu akateemisten suoritusten arvostelua, onnistumisten ja epäonnistumisten syiden kommentointia ja vertailua luokkatovereihin. *”Hienovaraisemmat arvostelevat reaktiot”* voivat näkyä esimerkiksi eri opiskelijoiden saamassa huomion määrässä, tavoitetasossa, joka kenellekin asetetaan, opetusryhmien jakamisessa sekä annettujen opiskelutehtävien vaikeustasossa. Opiskelijoiden käsitys omista kyvyistään seuraakin läheisesti opettajien käsityksiä heidän kyvyistään. (Bandura 1997, 225.) Tämän vuoksi opettajien olisi mielestäni erittäin tärkeää kohdella laulunopiskelijoita tasapuolisesti – jos vertailua ei olisi ja kaikkia kohdeltaisiin reilusti, ja jos kaikkien laulusuorituksista oltaisiin kiinnostuneita ja tilaisuuksia annettaisiin tasapuolisesti, se tukisi kaikkien minäpystyvyyttä ja todennäköisesti siten kaikki kehittyisivätkin paremmin, eivät ainoastaan lahjakkaimmat tai sillä hetkellä kyvykkäimpinä pidetyt opiskelijat.

4.9 Laulutuntien ilmapiirin ja opettajan välittömyyden merkitys minäpystyvyydelle

Numminen (2005, 88–89) viittaa väitöskirjassaan Mahniin ja John-Steineriin (2002) sekä Hakkaraiseen ja muihin (2004), joiden mukaan opettajan on pyrittävä luomaan ilmapiiri sellaiseksi, että oppilaan tunnehavaintokokemukset muodostuvat oppilasta

ja toimintaa tukeviksi. Tämän lisäksi oppimistilanteen ilmapiiriin tulee olla myönteinen laulamisattribuutioiden ja pystyvyyden tunteen kehittymisen kannalta. Attribuutio tarkoittaa sosiaalisen käyttäytymisen syiden selittämistä liittämällä *”itseän tai muihin ihmisiin tunteita tai piirteitä”* (Kalliopuska 2005, 25). Laulamisattribuutio merkitsee siten sen selittämistä, miksi laulaminen tai jokin asia laulamissa onnistuu tai ei onnistu (ks. myös Numminen 2005, luku 11.3).

Itselläni on hyvin voimakkaita kokemuksia siitä, miten laulutunnin ilmapiiri vaikuttaa tunnilla onnistumiseeni. Onnistumisella tarkoitan esimerkiksi sitä, että selviydyn vaikkapa jostakin lauluteknisestä haasteesta paremmin kuin aiemmin. Olen kokenut, että se, miten laulunopettaja suhtautuu minuun ja kehitysmahdollisuuksiini, on ratkaisevaa lauluteknisten haasteiden selättämisessä. Olen ollut muutamien sellaisten opettajien ohjauksessa, jotka ovat minua vain pienen hetken kuultuaan luetelleet, mitkä asiat laulamissani ovat pielessä, ja kun he sitten ovat alkaneet teettää harjoituksia enkä heti ole onnistunut, he ovat reagoineet suoritukseeni sanomalla turhautuneen oloisena *”ei, ei, ei”* tai vastaavaa. Tämä on entisestään lisännyt paniikkia ja onnistumisen pakkoa sekä epäonnistumisen pelkoa.

Minulla on kokemusta myös myönteisesti minuun ja kehitysmahdollisuuksiini suhtautuvista laulunopettajista. Heissä yhteistä on se, että he kaikki ovat suhtautuneet minuun jo lähtökohtaisesti laulajana, ja korostaneet ensimmäisenä sitä, mikä äänessäni ja tekniikassani on hyvää. He ovat myös viestittäneet sekä sanallisesti että sanattomasti, että sinä onnistut ja pystyt kyllä, ja heidän olemuksensa on ollut lämmin ja välitön. Tämän jos minkä koen esimerkillisenä sosiaalisena vakuuttamisena, koska se on luonut onnistumiselle suotuisan ilmapiirin ja johtanut moniin onnistumisen kokemuksiin, ja nämä kokemukset taas ovat vahvistaneet minäpystyvyyttäni. Viestintään liittyvissä tutkimuksissa on tutkittu paljon välittömyyden (*immediacy*) käsitettä. Välittömyys määritellään *”sellaiseksi käyttäytymiseksi, joka lisää psykologista läheisyyttä viestijöiden välillä”*, ja se kattaa muun muassa hymyilemisen, nyökkäykset ja katsekontaktin. On todettu, että välittömyys on yksi tärkeimmistä piirteistä opettajan viestinnässä, mitä tulee oppilaan oppimiseen. (Pogue & AhYun 2006, 332; Witt, Wheelless & Allen 2004.)

Niiden opettajien tunneilla, jotka toistuvasti ovat keskittyneet puutteitteni alleviivamiseen, en ole pystynyt kunnolla edes rentoutumaan vaan keho on tuntunut lamaan-tuneelta ja mieli epätoivoiselta. Olen kokenut kaiken energian menevän epäonnistumisen välttelyyn. Siten opettajien negatiivinen arvio minusta on entistä vahvemmin siirtynyt toteuttamaan itseään olemisessani ja laulamissani minäpystyvyyden laske-misen seurauksena. Olen myös hävennyt itseäni ja sitä että laulan – mitähän oikein kuvittelin itsestäni...

Välittömiltä laulunopettajilta saamani kritiikki on ollut hyvin annettua ja siten raken-tavaa. Koen, että kehityskohteita kertoessaan he ovat antaneet palautetta sillä asen-teella, että ”sinä kyllä pystyt ottamaan nämä asiat vähitellen haltuun”. He ovat aina myös suoraan sanoneet, kun joku asia ei mennyt sinne päinkään, ja he ovat viilan-neet tekemistäni erittäin tarkasti ja vaatineet paljon. Vaikka heidän kommentistaan usein voisi luulla, ettei mikään koskaan ole riittävän hyvä, on elekielestä ja yleisestä ilmapiiristä aistittavissa, että he arvostelevat ja vaativat koska uskovat minuun. Näi-den opettajien laulutunneilla oloni on ollut vapautunut, ja laulutekninen kehitykseni on mennyt paljon eteenpäin.

5 Yhteenveto tuloksista

Edellä olen esitellyt minäpystyvyyden lähteet ja vaikutukset yleisellä tasolla sekä analysoin niitä suhteessa laulupedagogiikkaan. Tässä luvussa kertaan tutkimuksen tulokset eli löydetyt vastaukset tutkimuskysymykseen ”miten laulunopettajalta saatu palaute vaikuttaa laulunopiskelijan minäpystyvyyteen”.

Havaitsin, että minäpystyvyysteoria on hyvin sovellettavissa laulupedagogiikkaan. Näyttää siltä, että laulunopettaja voi vaikuttaa laulunopiskelijan minäpystyvyyteen sosiaalisen vakuuttamisen keinoin sekä auttamalla laulunopiskelijaa saamaan asteittain eteneviä onnistumisen kokemuksia. Esille nousi myös, etteivät jotkin laulunopettajien käyttämät palautteen antamisen tavat ole välttämättä optimaalisia laulunopiskelijan minäpystyvyyden lisäämisen ja tukemisen kannalta.

Tutkimuksen tärkein johtopäätös on, että laulunopettajan tulisi tiedostaa, kuinka monin tavoin hänen toimintansa voi vaikuttaa laulunopiskelijan minäpystyvyyteen ja sitä kautta hänen laululliseen kehitykseensä. Selvältä vaikuttaa myös, että minäpystyvyyden ja laulunoppimisen välistä suhdetta tulisi tutkia lisää.

Sosiaalinen vakuuttaminen ja palaute

Minäpystyvyyden lähteet ovat onnistumisen ja hallinnan tunteen kokemukset, välilliset kokemukset, sosiaalinen vakuuttaminen ja fysiologisista ja tunnetiloista tehtävät päätelmät. Näistä olen syventynyt erityisesti sosiaaliseen vakuuttamiseen, koska sosiaalinen vakuuttaminen on palautetta kaikissa muodoissaan, ja siten tämä näkökulma on olennainen laulupedagogiikassa. Sosiaalisella vakuuttamisella on merkittävä vaikutus onnistumisen kokemusten syntyymiseen, jotka taas ovat Banduran mukaan kaikkein vaikutusvaltaisimmin minäpystyvyyden lähde. Tästä on havaittavissa se, etteivät minäpystyvyyden lähteet näyttäisi olevan toisistaan erillisiä.

Sosiaalinen vakuuttaminen on siis palautetta, joko tiedostetusti tai tiedostamattomasti annettua. Palautteen saaminen on oppimisen ja kehittymisen kannalta välttämätöntä. Annettiinpa palaute miten tahansa ja olipa se millaista tahansa, se vaikuttaa aina jollakin tavalla palautteen vastaanottajan minäpystyvyyteen. Onnistumisen

kokemusten saamisen ja siten minäpystyvyyden kehittymisen kannalta on suuri merkitys sillä, millaista palautetta annetaan ja miten. Jos palautetta ei saa tietoisesti annettuna, ja vaikka saisikin, ihminen myös tulkitsee sitä muiden käyttäytymisestä ja olemuksesta. Jos sanallinen palaute on sanattomaan viestintään nähden ristiriitaista, sanattoman viestinnän sisältö uskotaan.

Palaute, sekä tiedostetusti että tiedostamatta annettuna, on yhtä lailla nähtävissä sosiaalisena vakuuttamisena. Siten sosiaalinen vakuuttaminen ja palaute ovat tavallaan sama asia, hieman eri näkökulmista katsottuna. Palaute tarkoittaa kaikkea ihmisten välistä viestintää ja reagointia toisen tekemisiin, eli palaute on joko sanallista tai sanatonta, tiedostettua tai tiedostamatonta ja näkyy sanoina, tekoina, ilmeinä, eleinä ja kehonkielenä. Olennaista on ymmärtää, että palaute muokkaa vastaanottajan, eli tämän tutkielman kontekstissa laulunopiskelijan, minäpystyvyyttä suuntaan tai toiseen ja että hänen itselleen asettamansa tavoitteet ja todellinen suoriutuminen muuttuvat samaan suuntaan kuin minäpystyvyys. Palaute siis vaikuttaa tällä tavalla laulunopiskelijan tuleviin suorituksiin, mikä tarkoittaa palautteella olevan merkittävä vaikutus siihen, kuinka paljon hän jaksaa harjoitella ja yrittää ja kuinka paljon onnistumisen kokemuksia hän saa.

Kehystämisen tärkeys

Sosiaalisen vakuuttamisen vaikutus vakuutettavan minäpystyvyyteen riippuu siitä, kuinka uskottavana ja asiantuntevana vakuutettava vakuuttajaa pitää. Koska laulunopettaja on laulunopiskelijan näkökulmasta laulamisen asiantuntija, on häneltä saadulla palautteella erityinen vaikutus minäpystyvyyteen. Hälyttävää on se, että laulunopettajalta saadulla negatiivisella, ei-opiskelijaan-uskovalla palautteella näyttäisi olevan vielä merkittävämpi vaikutus minäpystyvyyteen kuin hyvin annetulla, motivoivalla ja kannustavalla palautteella. Laulunopettajalla on siis merkittävä vaikutusvalta opiskelijan minäpystyvyyden muutoksiin, ja tätä vaikutusvaltaa tulisi käyttää ainoastaan niin, että minäpystyvyys lujittuu ja kasvaa.

Koska laulunopettajan palautteen vaikutus laulunopiskelijan minäpystyvyyteen on merkittävä, on paljon väliä myös sillä, miten palaute annetaan. Palaute tulisi antaa

”lasi on puoliksi täynnä” -henkisesti, koska tämä lisää opiskelijan uskoa omaan pystyvyyteensä. Tärkeää on olla palautteessa realistinen, mutta aidosti kannustavalla ja opiskelijaan uskovalla tavalla niin, että opiskelija näkee sen hetkisen osaamisensa positiivisessa valossa ja jaksaa tämän seurauksena harjoitella – siten hänelle kertyy onnistumisen kokemuksia minäpystyvyyttä lujittamaan ja kasvattamaan.

Minäpystyvyysteoria ei anna täysin selkeää vastausta siihen, tulisiko laulunopettajan korostaa laulunopiskelijan kyvykkyyttä vai ponnistelua, kun hän kommentoi onnistumiseen johtaneita asioita. Opiskelijan käsitys siitä, mitä kyvykkyys pohjimmiltaan on, vaikuttaa siihen, millä tavalla kyvykkyuden tai ponnistelun kommentointi palautteessa vaikuttaa hänen minäpystyvyyteensä. Jos onnistumisten katsotaan olevan seurausta ensin lahjakkuudesta ja myöhemmin ponnistelusta, opiskelijalle voi tulla vaikutelma, että hän olisi saavuttamassa mahdollisuuksiensa rajat. Millainen käsitys kenelläkin kyvykkyuden synnystä on, riippuu oletettavasti ainakin osittain siitä, miten hänen kyvykkyytään on elämän varrella kommentoitu – onko kyvykkyyttä ylistetty lahjakkuudeksi vai harjoittelun seuraukseksi – ja millaisen käsityksen hän siten on omaksunut.

Realistinen optimismi, keskiössä opiskelija

Minäpystyvyyden kasvaminen rohkaisee opiskelijaa syventymään aina uusiin ja vaikeampiin asioihin, ja siksi minäpystyvyys on avainasemassa myös laulutekniikan kehittämisessä. Taitava laulupedagogi osaa aina tarvittaessa kannustaa ja valaa opiskelijaan uskoa omiin kykyihinsä myös siten, että hän antaa opiskelijalle kohtuullisesti opiskelijan omia pystyvyyssarvioita korkeampia pystyvyyssarvioita – tämä voi nimittäin toteuttaa itsensä ja kehittää opiskelijaa. Opiskelija saa siis kokemuksia itsensä ylittämisestä, ja tällä voidaan olettaa olevan minäpystyvyyttä kasvattava vaikutus. Laulunopettaja ei kuitenkaan saa antaa laulunopiskelijalle tämän osaamiseen nähden epärealistisen korkeita pystyvyyssarvioita – tämä todennäköisesti kostahtuu epäonnistumisina, mikä voi rapauttaa opiskelijan luottamuksen opettajaan kohtaan. Taitava laulupedagogi on taitava vakuuttaja ja toimii niin, että hän auttaa laulunopiskelijaa saamaan asteittain eteneviä onnistumisen kokemuksia, jotka siis rakentavat opiskelijalle kestävää minäpystyvyyttä.

Opiskelijan kehityksen on oltava laulunopetuksen keskipisteessä. Laulunopettajan on opiskelijan minäpystyvyyden lujittamiseksi korostettava opiskelijan henkilökohtaista kehitystä muihin vertailun sijaan. Vaikka opiskelija kohtaisi epäonnistumisia, opettajan tehtävä on auttaa opiskelijaa näkemään, miten paljon hän on siitä huolimatta kehittynyt. Laulunopetuksen pitäisi myös tapahtua aina opiskelijan tavoitteet edellä, koska jos opettaja tavoittelee opiskelijan menestymisen kautta omaa menestymistään, tämä voi heikentää pidemmällä aikavälillä opiskelijan kehittymistä. Jos opetuksen fokus on opettajan toivomassa menestymisessä, vie tämä huomion pois kehitymisestä. Eli jos opettaja pyrkii edistämään vain omia tavoitteitaan, se on pois opiskelijan kehityksestä.

Tasapuolisuus ja ilmapiiri

Minäpystyvyysteorian pohjalta pääteltiin myös, että laulunopiskelijoiden tasapuolinen kohtelu oppilaitoksen sisällä, ilman heidän vertailua toisiinsa, näyttäisi olevan äärimmäisen tärkeää. Jos tasapuolista kohtelua ei ole tai siinä on puutteita, se on samalla sanatonta negatiivista palautetta niille, joita ei kohdella reilusti, ja tämä taas voi vaikuttaa minäpystyvyyttä heikentävästi. Opiskelijan kokemus omasta pystyvyydestään seuraa läheisesti sitä, miten kyvykkäänä hän kokee opettajien häntä pitävän.

Myös laulutuntien ilmapiirillä on oppimiseen merkittävä vaikutus: opettajan on pyrittävä luomaan ilmapiiri sellaiseksi, että se tukee oppilaan tunnehavaintokokemuksia, laulamisattribuutioita ja pystyvyyden tunnetta. Opettajan viestinnässä välittömyys – viestinnän piirteet, jotka lisäävät psykologista läheisyyttä – on tärkeä piirre opiskelijan minäpystyvyyden ja oppimisen kannalta.

6 Pohdinta

Tämän tutkimusprosessin myötä olen saanut paljon eväitä siihen, miten laulupedagogina voin tukea opiskelijoiden ja oppilaiden minäpystyvyyttä ja auttaa heitä lujittamaan sitä. Prosessi on selkeyttänyt sitä, millainen laulunopettaja haluan itse olla, ja siten tämän työn tekeminen on rakentanut laulupedagogista identiteettiäni. Olen saanut paljon ymmärrystä myös omaan lauluprosessiini vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että kaikkien laulupedagogien ja kaikkien muidenkin musiikkipedagogien tulisi tiedostaa oma valtansa ja voimansa oppilaiden minäpystyvyyteen ja sitä kautta heidän kehittymiseensä.

Tutkimuksessani sovelsin osittain autoetnografista tutkimusmenetelmää. Vaikka en pyrkinytkään ensisijaisesti autoetnografialle ominaiseen kulttuurisen itseymmärryksen lisäämiseen, tutkimusprosessi kuitenkin auttoi minua ymmärtämään, miksi negatiivinen palaute on vaikuttanut minuun tietyllä tavalla. Koen, että jo minäpystyvyyden merkityksen oivaltaminen on vapauttanut lauluilmaisuni. Lisäksi tutkimus antoi merkittävää tukea sille oletukselle, että laulutekniikassani tapahtuneet harppaukset ylöspäin ovat seurausta ennen kaikkea minäpystyvyyden lisääntymisestä. Tämä prosessi on auttanut minua huomaamaan, miten itse asiassa voin nähdä kokemukseni ja niitä seuranneen ymmärryksen suurina vahvuuksina laulupedagogin työn kannalta.

Tutkimuksen tekeminen oli varsinkin olennaisten lähteiden etsimisen ja valitsemisen sekä muistiinpanojen tekemisen aikaan melko raskasta ja hidasta, koska suurin osa aineistosta oli englanninkielistä. Mahdolliseksi tämän tutkielman syntymisen teki kuitenkin se, että tutkimuskysymys rajautui sitä enemmän, mitä enemmän perehdyin lähdeaineistoon. Matkan varrella jouduin siis karsimaan pois paljon kiinnostavia, aiheita enemmän tai vähemmän sivuavia teemoja, koska aineisto olisi muuten paisunut liian laajaksi ja vaikeasti hallittavaksi. Näistä teemoista kerron Jatkotutkimusaiheet-alaluvussa. Sopivien lähdeaineistojen löytymistä helpotti se, että käytössäni olivat myös Jyväskylän yliopiston tietokannat. Niistä löysin eniten relevanttia tutkimuskirjallisuutta. Minäpystyvyyden neljästä lähteestä perehdyin tässä tutkielmassa sosiaaliseen vakuuttamiseen ja siihen, miten se vaikuttaa onnistumisen kokemusten syntymiseen. Välillisiin kokemuksiin ja fysiologisiin ja tunnetiloihin en tämän työn laajuudessa pystynyt syventymään.

Tämän laajuisella tutkimuksella ei ole mahdollista osoittaa sitä, kuinka *laaja* merkitys minäpystyvyysteorialla laulupedagogiikalle ja laulunoppimiselle mahdollisesti on. Näyttää kuitenkin selvältä, että ainakin jonkinlainen merkitys minäpystyvyydellä näille on, ja että aihetta tulisi tutkia lisää. Uskon, että tästä työstä on hyötyä laulupedagogeille ja ylipäättään musiikkipedagogeille, instrumentista ja opetettavasta aiheesta riippumatta. Toivon, että olen saanut havainnollistettua minäpystyvyysteorian sovellusmahdollisuuksia niin, että se herättelee musiikkipedagogeja pohtimaan, miten opiskelijoiden ja oppilaiden minäpystyvyyttä voi käytännön opetustilanteissa ja palautetta antamalla lujittaa ja kasvattaa.

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2015, 80) ohjeistavat, että tutkijan tulee välttää itselleen liian tunnepitoisia tutkimusaiheita, koska tällaiset aiheet voivat vaarantaa kriittisen pohdinnan ja puolueettoman analyysin. Uskon, että olen onnistunut suorittamaan tutkimuksen kriittisesti ja puolueettomasti, vaikka tutkittava aihe ja kiinnostus ilmiötä kohtaan nousevat omakohtaisista kokemuksistani. Ensinnäkin, autoetnografisen tutkimusmenetelmä lähtee siitä, että tutkijan omakohtainen kokemus tutkittavasta ilmiöstä edistää sen ymmärtämistä. Toiseksi, vaikka omakohtaiset kokemukseni käsiteltävästä aiheesta ovat kiinnostukseni taustalla, tunnesiteeni kohdistuu aihepiiriin yleisesti eikä itse tutkimuskysymykseen. Siihen, mitkä ovat minäpystyvyysteorian hyödyt ja mahdolliset puutteet suhteessa laulupedagogiikkaan, minulla ei ole tunnesidettä, joka voisi vaarantaa puolueettoman tutkimusotteen.

Tutkielmani viittaustekniikka on asianmukainen, ja omat pohdintani ja näkemykseni on selkeästi eroteltu lähdeaineistosta. Lähdeaineistoa olen hankkinut useista saatavilla olevista tietokannoista ja lähteistä. Tiedostan myös, että minäpystyvyysteoreettinen näkökulma on vain yksi näkökulma laulunoppimisen tutkimiseen.

En esitä saamiani tutkimustuloksia varmoina, koska ne ovat enimmäkseen suuntaantavia. Toki ne osoittavat sen, että aihe on tärkeä ja sitä tulee tutkia lisää. Varmaa näyttäisi olevan se, että minäpystyvyydellä on ainakin jonkinlainen rooli laulullisessa kehittämisessä, ja siten minäpystyvyysteorian nykyistä tiedostetumpi soveltaminen laulupedagogiikan käytäntöihin voisi olla hyödyllistä.

Lähdeaineiston rajaaminen oli haastavaa, koska sekä minäpystyvyyteen että palautteeseen liittyen löytyy paljon kirjallisuutta. Minäpystyvyyden lähteistä sosiaaliseen vakuuttamiseen keskittyvä näkökulmani auttoi aineiston rajaamisessa. Palautetta käsittelevää lähdekirjallisuutta valitessani keskityin etsimään sellaista aineistoa, jossa palautetta käsitellään laajassa merkityksessä, jatkuvan ihmisten välisen vuorovaikutuksen näkökulmasta – ei siis *pelkästään* palaute- ja arviointikeskustelujen näkökulmasta.

6.2 Jatkotutkimusaiheet

Minäpystyvyys syntyy neljästä eri lähteestä. Tässä tutkielmassa perehdyin näistä erityisesti sosiaaliseen vakuuttamiseen ja pohdin, miten sosiaalinen vakuuttaminen on yhteydessä kaikkein vaikutusvaltaisimman minäpystyvyyden lähteen eli onnistumisen kokemusten syntymiseen. Analysoin minäpystyvyysteorian näitä osioita suhteessa laulopedagogiikkaan ja laulunoppimiseen. Yksi tarpeellisista jatkotutkimusaiheista voisi siten olla sen analysointi, miten välilliset kokemukset ja fysiologisten ja tunnetilojen vaikutus synnyttävät laulamiseen liittyvää minäpystyvyyttä.

Yksi kiinnostava jatkotutkimusaihe olisi turvallisuuden kokemuksen merkitys autonomisen hermoston toiminnalle ja sitä kautta laulutapahtumalle. Esimerkiksi Demian Seesjärvi on julkaissut reilut kaksi vuotta sitten tähän liittyen erittäin kiinnostavan artikkelin *”Häpeän jähmettävä vaikutus ääneen ja itseilmaisuun polyvagaaliteorian näkökulmasta”* (2016). Kiinnostavaa olisi tutkia, mikä yhteys minäpystyvyydellä mahdollisesti on häpeän syntyyn ja häpeän ääntä jähmettävään vaikutukseen – tai päinvastoin: häpeän vaikutus minäpystyvyyteen. Yhtenä tutkimuskysymyksenä voisi olla esimerkiksi *”miten minäpystyvyyttä lujittava palaute lisää turvan kokemusta ja sitä kautta vaikuttaa autonomiseen hermostoon ja siten myös laulutapahtumaan”*. Haluaisin itse päästä perehtymään polyvagaaliteoriaan, ja sitä minäpystyvyyden tutkimisen tästä näkökulmasta tietenkin vaatii.

Tutkimus osoitti, että negatiivisella palautteella voi olla minäpystyvyyttä heikentävä vaikutus. Olisi kiinnostavaa tutkia, mitä *tunteita* negatiivinen tai muuten huonosti annettu palaute, sekä tiedostaen että tiedostamattomasti annettuna, laulajassa synnytt-

tää – pelkoa, vihaa, häpeää vai esimerkiksi kateutta? Ja miten nämä tunteet vaikuttavat kehossa ja siten myös laulutapahtumaan? Fysiologiset ja tunnetilathan ovat myös yksi minäpystyvyyden lähteistä, joten tämänkin vuoksi olisi syytä tutkia, miten negatiiviset tunteet voivat minäpystyvyyttä ja laulutapahtumaa tästä näkökulmasta mahdollisesti heikentää. Entä onko tällä näkökulmalla yhteys turvallisuuden kokemukseen?

Yksi jatkotutkimusaihe voisi olla myös seuraava: Mikä on kuulluksi tulemisen merkitys laulutunnilla? Entä mikä on oppilaan henkilökohtaisen tilanteen taustalla olevien asioiden huomioonottamisen merkitys laulutapahtumalle, eli miten ne tulisi laulunopetuksessa huomioida? Onko näillä asioilla mahdollisesti jokin yhteys turvallisuuden kokemuksen syntymiseen? Oletan, että ainakin jonkinlainen yhteys kuulluksi tulemisen kokemuksella lauluun liittyvään minäpystyvyyteen olisi, koska hyväksyvä ja opiskelijan kokonaisvaltaisesti huomioiva ilmapiiri on jo sellaisenaan sanatonta positiivista palautetta.

Minäpystyvyyden vaikutuksia on tutkittu laajasti kvantitatiivisilla menetelmillä muiden asioiden, kuten kirjoittamisen (esim. Pajares 2003) ja ylipäättään akateemisen opiskelun (esim. Pajares 1996) näkökulmasta. Niinpä olisi kiinnostavaa tutkia kvantitatiivisilla menetelmillä myös sitä, kuinka suuri vaikutus minäpystyvyydellä on laulamiseen ja laulunoppimiseen.

Lähteet

Ahonen, R. & Lohtaja-Ahonen, S. 2014. Palaute kuuluu kaikille. Espoo: Human Interest.

Aro, T., Järviluoma, E., Mäntylä, M., Mäntynen, H., Määttä, S. & Paananen, M. 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. KUMMI 11. Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.

Bandura, A. 1997. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company.

Bandura, A. 2001. Social Cognitive Theory of Mass Communication. Media Psychology, 3, 3, 265–299.

Clark, J. C. 2010. Examining Possible Influences of String Students' Self-Efficacy and Musical Background Characteristics on Practice Behaviors. String Research Journal, 1, 1, 55–73.

Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. 2011. Autoethnography: An overview. Historical Social Research/Historische Sozialforschung, 36, 4, 273–290.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.

Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WSOY.

Kupias, P., Peltola, R. & Saloranta P. 2013. Onnistu palautteessa. 2. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Lindeberg, A.-M. 2005. Millainen laulaja olen? Opettajaksi opiskelevien vokaalinen minäkuva. Väitöskirja. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa R., Mikkola, L. & Himberg, T. N.d. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.4.2018.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimus-strategiat/teoreettinen-tutkimus>.

McCormick, J. & McPherson, G. 2003. The role of self-efficacy in a musical performance examination: An exploratory structural equation analysis. Psychology of Music, 31, 1, 37–51.

McPherson, G. & McCormick, J. 2006. Self-efficacy and music performance. Psychology of Music, 34, 3, 322–336.

Numminen, A. 2005. Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Väitöskirja. Helsinki: Sibelius-Akatemia.

Pajares, F. 1996. Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66, 4, 543–578.

Pajares, F. 2003. Self-Efficacy Beliefs, Motivation, and Achievement in Writing: A Review of the Literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19, 2, 139–158.

Pogue, L. & AhYun, K. 2006. The Effect of Teacher Nonverbal Immediacy and Credibility on Student Motivation and Affective Learning. *Communication Education*, 55, 3, 331–344.

Ranne, J. 2006. Anna palaa! – Käytännön palautetaitokirja. Helsinki: Ai-ai.

Royo, J. 2014. Self-Efficacy in Music Education Vocal Instruction: A Collective Case Study of Four Undergraduate Vocal Music Education Majors. Väitöskirja. The University of Arizona.

Seesjärvi, D. 2016. Häpeän jähmettävä vaikutus ääneen ja itseilmaisuun polyvagaaliteorian näkökulmasta. Viitattu 28.4.2018. <https://keho-aani.wordpress.com/2016/04/15/hapean-jahmettava-vaikutus-aaneen-ja-itseilmaisuun-polyvagaaliteorian-nakokulmasta/>.

Virta, A. 1999. Uudistuva oppimisen arviointi: mahdollisuuksia ja varauksia. Turku: Turun opettajankoulutuslaitos.

Witt, P., Wheelless, L. & Allen, M. 2004. A meta-analytical review of the relationship between teacher immediacy and student learning. *Communication Monographs*, 71, 2, 184–207.

Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. 2005. Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46, 6, 677–706.